Drs. H. Mudzakkir Ali, M.A.

KESEHATAN MENTAL

Dalam Perspektif Islam

PKPI2
Universitas Wahid Hasyim Semarang

unwahas

UNIVERSITAS WAHID HASYIM

SEMARANG – INDONESIA

www.unwahas.ac.id

Drs. H. Mudzakkir Ali, M.A

KESEHATAN MENTAL

Dalam Perspektif Islam

PKPI2
Universitas Wahid Hasyim Semarang

Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam

Perpustakaan Nasional RI - Katalog Dalam Terbitan / KDT

ISBN 979-97669-2-5

KESEHATAN MENTAL

Dalam Perspektif Islam

Penulis : Drs. H. Mudzakkir Ali, MA
Penerbit : PKPI2
Universitas Wahid Hasyim Semarang
Jl. Menoreh Tengah X / 22 Semarang
Terbit : I - 1999
II - 2003
Desain Sampul : M. Syakur Sf.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Swt. Yang telah memberi nikmat sehingga buku ini dapat disusun untuk memenuhi tuntutan akademik, kepentingan mahasiswa pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.

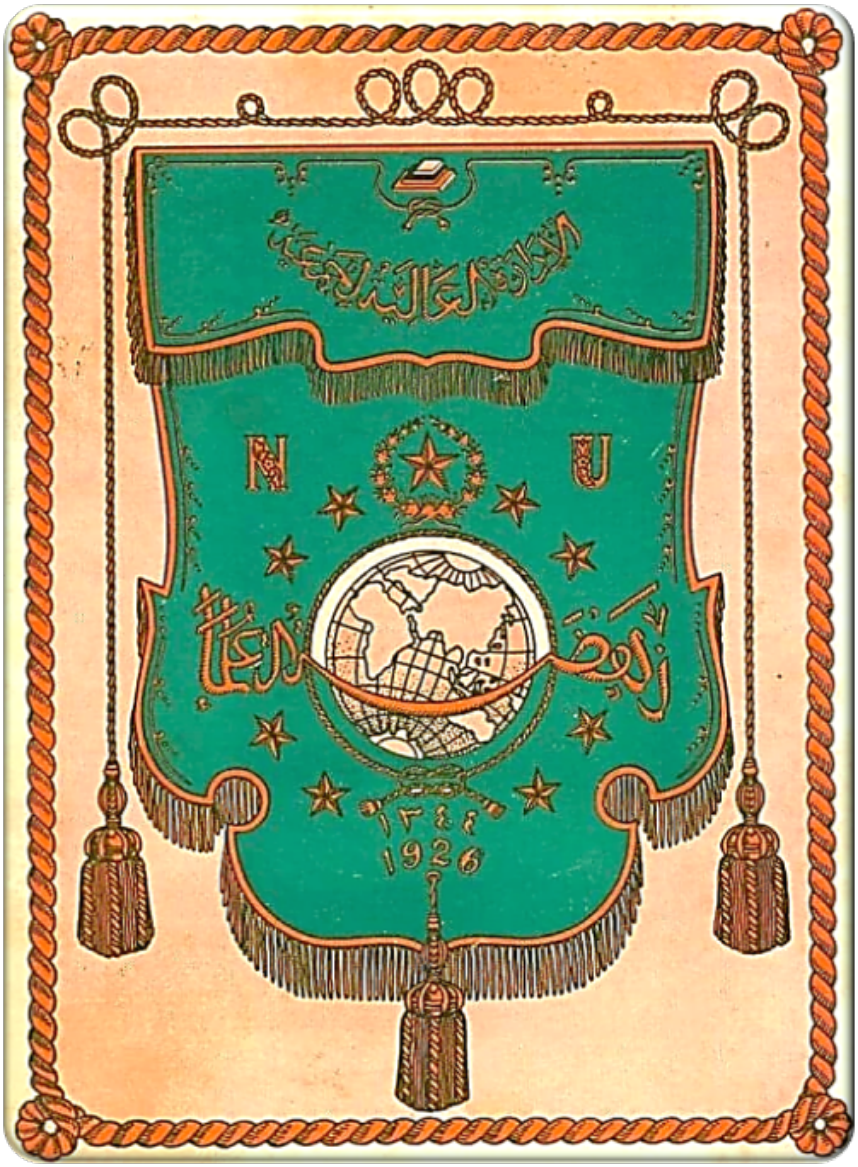
Mental yang sehat merupakan dambaan setiap manusia baik sebagai perorangan, anggota keluarga maupun sebagai kelompok masyarakat. Terlebih untuk menghadapi perkembangan zaman yang tak menentu, maka kondisi mental sehat semakin penting artinya.

Buku ini sebagai salah satu bahan untuk membantu mahasiswa dalam mengikuti kuliah dan memahami kesehatan mental serta mengaplikasikannya untuk dirinya bahkan untuk orang lain.

Semoga bermanfaat, amin.

Semarang, Agustus 2003

Penulis


الإدارة العالية للجمعية
N
U
لفضل الأعمال
١٣٤٤
1926

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....i
KATA PENGANTAR.....iii
DAFTAR ISI.....v

BAB I : PENDAHULUAN.....1
A. Batasan dan Perumusan Masalah.....8
B. Tujuan dan Manfaat Studi.....13
C. Metodologi Pembahasan.....14

BAB II : KESEHATAN MENTAL.....17
A. Arti Kesehatan Mental.....17
B. Pandangan Salah Tentang Penyakit Mental.....20
C. Kerangka Teori Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam.....26

BAB III : GANGGUAN DAN PENYAKIT JIWA SERTA UPAYA MENGATASINYA.....33
A. Gangguan dan Penyakit Jiwa.....33
1. Bentuk-bentuk Neurosis.....35
2. Bentuk-bentuk Psikosis.....39
B. Upaya Mengatasi Penderitaan Jiwa.....42
1. Mengatasi Ketegangan Batin.....42
2. Langkah-langkah Terapi.....48

BAB IV : KESEHATAN MENTAL ISLAMI.....59
A. Wawasan Kesehatan Mental Islam 59
1. Agama Dalam Konteks Kebutuhan dan Kepribadian Manusia 59
2. Kesehatan Mental Dalam Sejarah Pemikiran Islam 67
3. Postulasi Kesehatan Mental Islami 77
B. Ruang Lingkup Kesehatan Mental Islami..78
1. Dasar-Dasar Perawatan Jiwa.....80
2. Islam dan Preventif Penderitaan Jiwa...87
3. Islam dan Terapi-Terapi Lain.....94
C.Objek Kesehatan Mental Islami.....102
1. Konsep Dasar Manusia 102
2. Sasaran Kesehatan Mental Islami.....111
D. Metodologi Kesehatan Mental Islami.....120
1. Landasan Filosofis.....120
2. Pendekatan Pada Perawatan Jiwa.....124
3. Metode Perawatan Jiwa.....129
4. Teknik Perawatan Kejiwaan.....135
BAB V : TERAPI KEAGAMAAN DAN APLIKASINYA.....137
A. Eksistensi Terapi Keagamaan.....137
B. Aspek-Aspek Keagamaan sebagai Terapi Kejiwaan.....140
1. Terapi Keimanan.....142
2. Terapi Ibadah Khusus.....145
3. Terapi Ibadah Lain.....154
4. Terapi Akhlak.....161

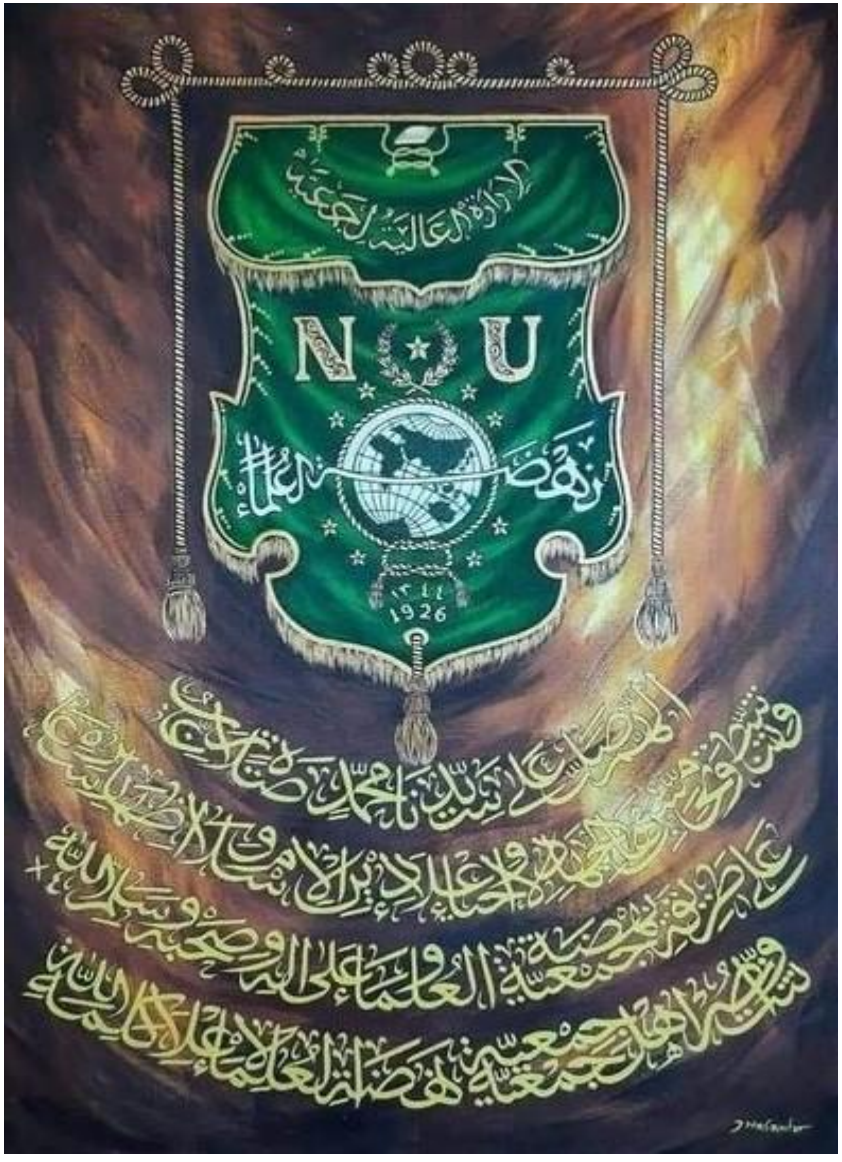
BAB VI : PENGARUH TERAPI KEAGAMAAN TERHADAP PENDERITA JIWA (CONTOH KASUS).....165

A. Contoh Kasus Neurosis.....165
B. Contoh Kasus Psikosis.....170

BAB VII : PENUTUP.....175

A. Simpulan.....175
B. Saran-Saran.....176
C. Kata Penutup.....177

DAFTAR KEPUSTAKAAN.....179


الإدارة العالية لجمعية
N U
نهضة العلماء
1926

BAB I
PENDAHULUAN

Kelajuan sain dan teknologi cukuplah menjadi tanda kemajuan zaman seperti sekarang ini. Berbagai kemajuan teknologi betul-betul telah meringankan dan memudahkan manusia dalam menyelesaikan suatu pekerjaan dan kebutuhan. Akan tetapi di balik kemajuan tersebut, manusia kini banyak dihadapkan dengan problem sosial yang membawa gencarnya keresahan dunia yang tak menentu. Masalah politik, ekologi, kebudayaan dan tata nilai sosial telah berubah secara drastis, dan perubahan tersebut masih terus berlangsung. Perubahan-perubahan tersebut bukan hanya berlaku bagi masyarakat di negara berkembang, tetapi juga bagi masyarakat di negara maju, sehingga mereka sangat mendambakan dan merindukan suatu kebahagiaan atau ketenteraman batin.

Senada dengan pernyataan diatas, Zakiah Daradjat (1975, h. 12) mengatakan bahwa semakin maju suatu masyarakat, semakin banyak pula yang harus diketahui dan semakin sulit untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan hidup. Ini berarti bahwa penyediaan materi secara lebih, tidak menjamin seseorang memperoleh kebahagiaan. Terlebih kebutuhan yang semakin meningkat, dibarengi dengan banyaknya persaingan dalam pemenuhannya, maka upaya menciptakan hidup tenteram dan bahagia adalah merupakan upaya berharga dalam tanggungjawab insani, karena dengan kesehatan mental akan diperoleh kemampuan menghadapi segala masalah hidup dalam kehidupan manusia. Hal ini sejalan dengan pernyataan El-Quussy (1986, h. 17) bahwa hanya

dengan mental yang sehat, berbagai konflik kejiwaan, kecemasan dan keresahan itu dapat ditanggulangi. Jiwa/ mental yang sehat mampu mengarahkan dirinya dan lingkungannya pada keadaan yang lebih baik.

Mengingat arti penting kesehatan mental bagi setiap aspek hidup dan kehidupan manusia terutama di tengah kemajuan zaman ini, maka berbagai teori kesehatan mental telah banyak dikembangkan sedemikian rupa. Hanya saja banyak kalangan ahli kejiwaan terperosok dan bersikap fanatis terhadap teori-teori tertentu serta apatis terhadap teori-teori yang lain. Sebagian berpegang pada teori psikoanalisis, sebagian lain berpedoman pada teori behavorisme, dan sebagian lagi berpegang pada teori humanistik. Teori-teori tersebut bukan hanya dipedomani oleh kalangan ahli pada umumnya, namun banyak juga para psikolog/psikiater muslim sangat mendewakan teori-teori tersebut dengan tanpa memperdulikan dasar filosofiknya, meskipun mungkin disadarinya bahwa teori-teori tersebut berbeda atau bertentangan dengan nilai-nilai Islam yang mereka peluk. Untuk inilah Malik B. Badri (1981) menulis sebuah buku "*The Dilemma of Muslim Psychologis*" yang isinya mengkritik secara tajam terhadap para psikolog / psikiater muslim yang berpedoman teori lain dan mengantisipasi mereka agar peduli mengembangkan psikologi Islami.

Kesehatan mental seringkali diberi konotasi dengan upaya atau bentuk ketenteraman batin, atau lebih jauh hanya terbatas pada tercapainya kebahagiaan hidup di dunia. padahal ada kebahagiaan lain (Akherat) yang justru menjadi motivator bagi usaha perbaikan manusia hidup di dunia, sebagaimana diperintahkan agama. Maka antara kesehatan mental dengan tujuan agama dapat

diintegrasikan yaitu untuk mencapai kebahagiaan hidup manusia. Integrasi ini mempunyai alternatif: *pertama,* agama sebagai materi atau isi bagi upaya penciptaan kesehatan mental. *Kedua,*tujuan hakiki seseorang beragama untuk mencapai kesehatan mental. *Ketiga,* kesehatan mental dapat dijadikan sebagai sarana bagi penanaman sikap beragama. *Keempat,* kesehatan mental dapat dicapai dengan penghayatan agama yang baik.

Aksentuasi agama sebagai orientasi bagi upaya perwujudan kesehatan mental, karena agama (menurut Toynbee, 1988) adalah merupakan kebutuhan abadi manusia. Bahkan lebih jauh Islam telah menegaskan bahwa agama merupakan pembawaan sejak lahir.

Fiman Allah SWT :

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنۢ بَنِىٓ ءَادَمَ مِن ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰٓ
أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا۟ بَلَىٰ ۛ شَهِدْنَآ ۛ أَن تَقُولُوا۟ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ إِنَّا كُنَّا
عَنْ هَٰذَا غَٰفِلِينَ ﴿١٧٢﴾

Artinya:"Dan ingatlah ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman) : "bukankah Aku ini Tuhanmu ?". mereka menjawab, "betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari qiamat kamu tidak mengatakan : "sesungguhnya kami (bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)" (QS Al-A'raf 172).

Ayat tersebut mengandung makna bahwa jiwa beragama merupakan potensi dasar manusia, maka

bangsa yang tidak memperhatikan nilai-nilai agama, diprediksikan gagal, sebagaimana kasus robohnya komunisme di Uni Soviet dan Yugoslavia. Begitu juga negara yang memisahkan agama dari kepentingan bangsa misalnya untuk kepentingan ilmu, maka Sekularisme tersebut akan menyebabkan ilmu tidak holistik. Ilmu pengetahuan yang tidak holistik oleh Frintjof Capra yang dikutip Djamaludin Ancok (1991) adalah menyebabkan kerusakan sosial yaitu hilangnya dimensi kebersamaan dalam kehidupan manusia (*individualistik*) dan orientasi kebendaan (*materialistik*), yang pada gilirannya menimbulkan patologi sosial, berupa: pembunuhan, bunuh diri, anak lari dari rumah, perkosaan dan lain-lain, seperti terjadi di Amerika Serikat. Dari kondisi seperti itulah, kini mereka membutuhkan agama sebagai "tempat berlindung".

Agama di luar Islam telah dibuktikan ahlinya mampu dijadikan psikoterapi, misalnya kata Dr. Janet yang dikutip oleh Thouless (197, h. 45) bahwa taubat di hadapan pendeta adalah untuk membebaskan diri dari beban-beban psikoneurotik seseorang, demikian juga data Thouless (197, h. 52) bahwa pengalaman dalam sembahyang komunal atau persembahan korban-korban, karena adanya perasaan kuat tentang hadirnya atau adanya komunikasi dengan yang disembah, menjadi efektif untuk membebaskan kesedihan dan menyebabkan orang menjadi damai dan bahagia. Maka ajaran Islam perlu juga dicari dasar-dasarnya mengenai kesehatan mental.

Islam merupakan agama rahmatan lil 'alamin telah diproklamasikan sebagai agama sempurna sejak diturunkannya firman Allah SWT :

ٱلْيَوْمَ يَئِسَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ مِن دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَٱخْشَوْنِ ۚ ٱلْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِى وَرَضِيتُ لَكُمُ ٱلْإِسْلَٰمَ دِينًا ۚ

Artinya : "Pada hari ini orang-orang kafir telah berputus asa terhadap agamamu maka janganlah engkau takut kepada mereka dan takutlah kepadaKu, pada hari ini telah Kusempurnakan untukmu agamamu, dan telah Kucukupkan nikmatKu untukmu, dan telah Ku-ridlai Islam itu sebagai agama bagimu" (QS Al-Maidah: 3).

Dari ayat tersebut, secara konsepsi transendental bahwa Islam mesti mempunyai pedoman dasar bagi setiap aspek hidup dan kehidupan manusia. Bahkan ajarannya mampu memberi inovasi dan pemenuhan bagi permasalahan yang dihadapi manusia, termasuk masalah kejiwaan, baik terhadap Neurosis maupun terhadap Psikosis. Di sini perlu dipertegas bahwa Islam sangat optimis dalam upaya menciptakan kesehatan mental, bahkan mengenai terapi kejiwaan, sangat tegas sebagaimana Sabda Nabi saw:

وجاءت الاعراب فقالوا يا رسول الله انتداوى؟
فقال نعم يا عباد الله تداووا فان الله عز وجل
لم يضع داء الا وضع له شفاء غير داء واحد قالوا
ماهو؟ قال الهرم / رواه احمد

Artinya :"dan orang-orang Arab (yang sedang sakit) datang kepada Nabi, mereka bertanya: "apakah kami harus berobat ?". Nabi menjawab: "betul, wahai hamba Allah berobatlah kamu, karena sesungguhnya Allah tidak menimpakan suatu penyakit melainkan Dia juga memberikan obatnya kecuali satu penyakit". Mereka

bertanya "apa satu penyakit itu?". Jawab Nabi: "penyakit ketuaan" (HR Ahmad).

Dengan dasar inilah, dapat dipahami bahwa bukan hanya Neurosis yang dapat diobati, tetapi juga psikosispun dapat disembuhkan.

Alqur'an sebagai sumber primer ajaran Islam telah menyebutkan kata jiwa (*nafs*) kurang lebih 305 kali, baik dalam bentuk mufrad (*singular*) maupun dalam bentuk jama' (*plural*). Lebih spesifik, Islam mempunyai ajaran yang mengandung terapi kejiwaan, seperti: ajaran keimanan, ketaqwaan, ibadah, shalat, puasa, haji, sabar, taubat, dan lain-lain (Utsman Najati, 1985, h. 302-332).

Disamping itu Alqur'an menyebutkan beberapa ayat yang berhubungan dengan perasaan dan ketenangan jiwa, seperti:

Firman Allah SWT:

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ

Artinya :"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Alah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram" (QS. Al-Ra'd 28).

Firman Allah SWT:

يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ إِمَّا يَأۡتِيَنَّكُمۡ رُسُلٞ مِّنكُمۡ يَقُصُّونَ عَلَيۡكُمۡ ءَايَٰتِي فَمَنِ ٱتَّقَىٰ وَأَصۡلَحَ فَلَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ

Artinya : "Wahai keturunan Adam jika Rasul-Rasul datang

kepadamu menceritakan qisah-qisah ayat-ayatKu kepadamu, maka barangsiapa yang bertaqwa dan mengadakan perbaikan, tidaklah ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati" (QS Al-raf 35).

Firman Allah SWT:

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِى ٱلْأَرْضِ مَرَحًا ۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya : "Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri" (QS Luqman 18).

Dan masih banyak lagi ayat lain yang menerangkan hal serupa.

Ini berarti bahwa sesungguhnya Islam itu sangat kaya dengan petunjuk-petujuk tentang masalah kejiwaan. Maka betapa tragisnya jika para psikolog muslim tidak dapat merealisasikan otonomi (keilmuan) terapi Islam dan mengaktualisasikannya dalam upaya menciptakan kesehatan mental Islami.

Dalam rangka mewujudkan ilmu dan praktek psikologi Islami atau praktek perawatan jiwa yang sejalan dengan Islam, sebenarnya telah banyak dilakukan oleh sarjana muslim, seperti: El-Quussy, Musthafa Fahmi, Hasan Langgulung, Zakiah Daradjat, dan lain-lain. Dalam praktek klinis, mereka telah membuktikan (melalui banyak kasus) bahwa aspek keagamaan mempunyai keampuhan dalam mempercepat penyembuhan gangguan jiwa (Neu-

rosis) yang diderita oleh klien mereka. Hanya saja masih dirasa kurang tulisan-tulisan yang membicarakan terapi Islam sebagai akibat eksistensi keilmuan psikologi Islam sebagai induknya masih di anggap belum mantap atau belum mandiri. Di samping itu masih disangsikan kemampuan terapi keagamaan (Islam) dalam mengatasi penyakit jiwa (psikosis). Maka perlu dicari batasan dan perumusan masalah mengenai bentuk terapi Islam yang mampu mewujudkan kesehatan mental Islami.

A. Batasan dan Perumusan Masalah

Sebagai kajian Islam, tulisan ini mempunyai konsekuensi untuk menempatkan Al Quran dan Al Hadits sebagai acuan primer. Dengan titik berat tulisan ini pada terapi Islam, maka kedua sumber tersebut dipakai sebagai rujukan utama. Sedangkan hasil interpretasi ulama (seperti : fuqaha, mutakallimin, sufi, dan ulama kontemporer lainnya) yang berpedoman pada ajaran Islam, dijadikan sebagai acuan sekunder. Adapun mengenai terapi-terapi kejiwaan sebagai pendapat para ahli psikologi barat juga dikemukakan untuk dianalisis, kemudian dicari bagaimana menurut ajaran Islam.

Zakiah Daradjat (1984, h. 4) memberi rumusan sebagai batasan makna kesehatan mental yaitu terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akherat. Hal itu dapat dicapai dengan jalan menerapkan prinsip-prinsip kesehatan mental dan hubungan baik dengan manusia dan lingkungan sesuai

dengan ketentuan Allah. Rumusan seperti ini (menurut penulis) lebih tepat disebut sebagai kesehatan mental Islami, karena disamping kesehatan mental bertujuan mencapai kebahagiaan dunia dan akherat, tetapi juga setiap penyesuaian dirinya selalu didasarkan pada keimanan dan ketaqwaan terhadap Allah swt.

Secara umum, kesehatan mental dapat dicapai dengan terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan jasmaniah dan kebutuhan rohaniah. Kurangnya kebutuhan jasmaniah tidak begitu berbahaya, karena hanya membuat lemahnya jasmani atau kurang indahnya tampilan pribadi secara lahiriah. Tetapi kurangnya kebutuhan kejiwaan akan menyebabkan tidak berjalannya fungsi-fungsi kejiwaan, yaitu dapat berupa konflik batin, atau karena tidak teratasinya sehingga konflik batin tersebut berkembang menjadi gangguan jiwa (neurosis), dan bahkan mungkin berkembang lebih jauh yaitu berupa penyakit jiwa (psikosis). Untuk mengatasi gangguan dan penyakit jiwa tersebut, diperlukan terapi-terapi kejiwaan agar diperoleh kesehatan mental.

Neurosis dan psikosis timbul karena berbagai sebab: mungkin terdapat kerusakan pada anggota tubuh (fisik) atau mungkin disebabkan oleh masalah kejiwaan yaitu berupa konflik batin yang memuncak. Problem fisik dipelajari dan kesembuhannya menjadi tanggungjawab ilmu kedokteran, sedangkan problem psikis dipelajari oleh psikologi dan penyembuhannya menjadi tanggungjawab psikiater. Jika penyakitnya berkaitan dengan fisik, maka pengobatannya menggunakan somatoterapi, dengan obat-obatan medis. Tetapi jika gangguan atau penyakitnya berkaitan dengan masalah-masalah kejiwaan, maka pengobatannya dengan menggunakan psikoterapi atau

terapi kejiwaan. Dan bentuk terapi kedua inilah yang menjadi fokus bahasan tulisan ini.

Dalam perawatan jiwa, Zakiah Daradjat (1988, h. 74 -75) menerangkan bahwa yang menjadi pengendali utama dalam sikap, tindakan dan perbuatan seseorang bukanlah akal (pikiran) semata-mata, tetapi yang lebih penting dan sangat menentukan adalah perasaan. Maka penanaman keimanan yang berlandaskan pada ajaran agama dapat membawa seseorang merasa tenteram dan bahagia. Sehingga pokok-pokok keimanan dalam suatu agama adalah faktor terpenting dalam mencapai kesehatan mental, karena fungsi agama disamping memberikan bimbingan dalam hidup dan sebagai penolong dalam kesukaran, tetapi juga menentramkan batin.

Meskipun setiap agama selalu berkaitan dengan ajaran keimanan kepada Tuhan, namun bahasan ini bertolak pada ajaran Islam. Hal ini karena disamping keterbatasan penulis mengenai dasar keimanan dalam agama di luar Islam, tetapi juga disebabkan adanya perbedaan eksistensi iman dalam pribadi manusia (yang dipersepsikan sebagai pembawaan) antara Islam dengan agama lain, *pertama. Kedua,* dalam ibadah syariah dan perilaku ahlaq yang dapat mendasari kesehatan mental juga berbeda antara ajaran Islam dengan ajaran non Islam.

Hasan Langgulung (1986, h. 452-453) menawarkan konseling dan psikoterapi sebagai metode perawatan jiwa. Konseling dimaksudkan sebagai upaya untuk menolong seseorang yang mengidap kegoncangan emosi sosial yang belum sampai pada tingkat kegoncangan psikologis atau kegoncangan akal, agar ia dapat

menghindarkan diri darinya. Sedangkan psikoterapi dimaksudkan sebagai upaya untuk menyelesaikan orang-orang yang terkena kegoncangan psikologis (psikosis) dan kegoncangan akal (Neurosis). Maka dapat dimengerti bahwa konseling diperuntukkan bagi orang-orang normal, sedangkan psikoterapi diperuntukkan bagi orang-orang terkena gangguan dan penyakit jiwa. Oleh karenanya psikoterapilah yang dipakai sebagai orientasi pembahasan dalam tulisan ini.

Dalam pengalaman klinik, para ahli berbeda pendapat mengenai terapan terapi kejiwaan yang dipakainya. ***Freud*** menawarkan teori psikoanalisis, yang menekankan peran motif-motif kelamin dalam menentukan kesehatan mental. Kaum ***behavioris*** menawarkan teori Behaveorisme, dengan menekankan peran pendidikan (dalam membentuk kebiasaan) atau pemuasan psikologis dalam mewujudkan kesehatan mental. Sedangkan kaum ***humanis*** menawarkan teori humanistik yang menekankan peran kemauan aktif manusia dalam mewujudkan potensi-potensi kemanusiaannya itulah yang membawa kesehatan mental (Hasan Langgulung, h. 129-130).

Ketiga teori yang dipakai dalam praktek klinik psikologik diatas, jelas berbeda dengan teori Islam. Karena ketiga teori diatas menggunakan pendekatan positifistik, sementara banyak hal lain yang tidak dapat didekati dengan pendekatan positifistik, tetapi dapat didekati dengan pendekatan etik atau transendental. Untuk inilah berdasarkan pengalaman klinik, seperti: Zakiah Daradjat, Aulia, El Quussy, Hasan Langgulung, Mustafa Fahmi menawarkan pendekatan keagamaan (Islam) sebagai terapi kejiwaan. Pendekatan tersebut dengan alasan

bahwa berdasarkan pengalaman klinik mereka membuktikan aspek-aspek keagamaan dalam menyembuhkan dan bahkan mempercepat penyembuhan klien yang terganggu jiwanya.

Dari beberapa batasan sebagaimana telah dikemukakan diatas, maka permasalahannya dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Kesehatan mental adalah suatu disiplin yang membicarakan masalah kejiwaan yiatu berkaitan dengan gejala kejiwaan. Tetapi tidak semua gejala kejiwaan itu dapat diketahui manusia termasuk pemahamannya terhadap masalah kejiwaan. Justru ini tidak memadai, jika kesehatan mental hanya didekati dengan pendekatan positivistik saja sebagaimana telah berjalan selama ini. Maka perlu pendekatan lain yaitu pendekatan etik transendental, dengan acuan Imani atau Islami yang digali dari Alqur'an dan Alhadits. Masalahnya adalah sejauhmana ketetapan kita memakai nash-nash Alqur'an dan Alhadits dalam hal yang berkaitan dengan masalah-masalah kejiwaan, sehingga dengan demikian akan diperoleh simpulan sebagai bentuk kesehatan mental Islami.

2. Kesehatan mental disamping sebagai ilmu yang mengandung teori-teori, tetapi juga memerlukan aplikasi didalam praktek. Untuk itu praktek terapi merupakan faktor dominan dalam pembuktian kemampuan teori-teori tersebut. Sementara itu bentuk terapi yang dipakai sebagai modus penyembuhan acapkali di kalangan ahlinya bersikap fanatis terhadap teori-teori sekuler atau bahkan atheis. Masalahnya apakah teori-teori tersebut dapat diberi nafas Islami.

Bahkan lebih jauh postulasi Islami yang bagaimana sehingga kesehatan mental Islami itu dapat diterima sebagai teori yang perlu dikembangkan.

C. Tujuan dan Manfaat Studi

Melalui studi ini diharapkan dapat terjawab permasalahan sebagaimana dalam perumusan diatas.

Disamping itu, studi ini juga bertujuan untuk:

1. Menentukan pengertian kesehatan mental Islami yang tepat dan wajar;
2. Mengetahui hakekat kesehatan mental Islami, terutama yang berhubungan dengan terapi kejiwaan;
3. Mengetahui kelemahan-kelemahan terapi kejiwaan yang telah ada dan menawarkan terapi-terapi keagamaan (Islami) untuk dijadikan sebagai modus penyembuhan gangguan dan penyakit jiwa; dan
4. Menambah hasanah keilmuan Islam dan dapat memberi manfaat bagi siapa saja yang berkompetensi untuk membahas lebih jauh mengenai hal serupa.

Dengan mengetahui maksud-maksud diatas, maka terdapat manfaat yang diperoleh, antara lain:

1. Menjadi semakin jelas adanya sistem kesehatan mental Islami sehingga masyarakat atau individu muslim dapat menikmati hidup sehat baik jasmaniah maupun rohaniah, yang pada gilirannya dapat menciptakan masyarakat bahagia dan sejahtera di dunia dan di akherat;
2. Menjadi semakin mampu mencegah timbulnya problema kejiwaan individu muslim, sehingga

keislaman seseorang terwujud sebagai kepribadian yang kokoh dan tidak tergoyahkan oleh berbagai tantangan perkembangan budaya sekuler / materialistik / positivistik, artinya mampu menjaring budaya asing yang bermanfaat dan mengikis budaya-budaya yang bertentangan dengan nilai-nilai Islami.

3. Menjadi semakin mampu mengendalikan diri dan mengadakan hubungan baik dengan orang lain serta terhadap Tuhannya, Allah swt.

D. Metodologi Pembahasan

Filsafat yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan menekankan filsafat Rasionalisme, dalam pengertian bahwa tulisan ini memakai cara berfikir logik dalam menemukan sintesis kesehatan mental Islami. Filsafat Realisme Metafisik juga dipakai sebagai singgungan (dasar bantu) mengingat dasar-dasar yang digunakan adalah Alqur'an dan Hadits sebagai kebenaran etik transendental, terutama mengenai konsepsi Islam yang belum teraktualisasikan secara empiris.

Dalam tulisan ini menggunakan data kualitatif, sedangkan pengolahan datanya memakai cara berfikir logik, sehingga penelitian ini merupakan penelitian kualitatif rasional. Meskipun demikian sebagai kajian terapi, maka analisis datanya diperkuat (sebagai pelengkap) dengan studi kasus yaitu analisis orang-seorang, karena studi ini berkaitan dengan psikiater atau psikolog, dengan asumsi bahwa pada umumnya orang berperilaku normal, dan ketidak-normalan seseorang hanyalah penyimpangan yang perlu diluruskan. Tetapi perlu ditegaskan bahwa studi kasus ini tidak dalam konotasi filsafat Fenomenologi, dimana peneliti dengan

terjun ke lapangan langsung untuk menemukan data secara kasual, melainkan studi kasus dari hasil pengalaman empirik di luar peneliti sehingga sifat penelitian ini adalah studi kasus kepustakaan.

Secara umum, metodologi yang dipakai dalam tulisan ini adalah sistesis-analitik. Metode ini meminjam istilah yang ditawarkan oleh Kuntowijoyo (1991, h. 327) dalam rangka pengembangan ilmu secara Islami. Sintesis dimaksudkan sebagai cara untuk meninjau sepintas mengenai pandangan-pandangan atau teori-teori kesehatan mental yang sudah ada, dengan menawarkan sintesis kesehatan mental Islami beserta postulasi-postulasinya yang mendukungnya. Sedangkan analisis dimaksudkan bahwa teori-teori kesehatan mental yang sudah ada perlu dianalisis untuk dipertemukan dengan konsep kesehatan mental Islami dari hasil analisis sebelumnyapula. Setelah ditemukan wawasan kesehatan mental Islami diharapkan mengarah adanya wujud terapi keagamaan yang patut dijadikan sebagai sarana penyembuhan bagi penderita kejiwaan.

Dalam menemukan wawasan Islami bagi kesehatan mental, maka tidak dapat lepas dari kajian terhadap Alqur'an dan Alhadits sebagai sumber primer agama Islam. Untuk maksud tersebut penulis menggunakan metodologi dengan tata pikir logik yang menekankan pola pikir Pemaknaan dan Reflektif-Kontekstual. Pemaknaan, oleh Noeng Muhadjir (1989, h. 90) dimaksudkan sebagai cara mencari sesuatu dibalik yang tersurat. Pemaknaan seperti ini tidak berarti pemaksaan pemahaman, melainkan upaya mendekati sedekat mungkin terhadap maksud nash Alqur'an dan Alhadits. Refleksi dimaksudkan sebagai cara berfikir yang

prosesnya mondar-mandir antara yang empirik dengan yang abstrak. Sedangkan kontekstual artinya mendudukkan nash Alqur'an dan Alhadits sebagai acuan primer dan terapan masa lampau, masa kini dan masa mendatang sebagai acuan perifernya (Noeng Muhadjjir, 1989, h. 93/99). Dasar penggunaan tata pikir ini adalah karena Alqur'an dan Alhadits merupakan petunjuk sampai akhir zaman. Keduanya sebagai petunjuk bagi manusia baik di masa lalu, masa kini dan masa mendatang. Masa yang terus berlalu dimana manusia selalu dihadapkan pada kondisi zaman yang semakin berubah. Oleh karenanya kedua ajaran tersebut perlu dipahami esensi atau semangat ajarannya agar validitas pemahaman terhadapnya lebih dapat dipertanggungjawabkan.

BAB II
KESEHATAN MENTAL

A. Arti Kesehatan Mental

Term kesehatan mental seringkali disebut dengan mental hygiene, kesehatan / kesejahteraan jiwa, dan lain-lain. Kartini Kartono menggunakan hygiene mental, Zakiah Daradjat dan Hasan Langgulung menggunakan istilah kesehatan mental, Anna Alisjahbana menyebutnya dengan kesehatan jiwa.

Meskipun para ahli berbeda istilah, tetapi mereka sepakat bahwa tema sentral yang hendak dicapai adalah bagaimana memecahkan keruwetan batin yang ditimbulkan oleh kesulitan hidup serta berusaha mendapatkan ketenangan / kebahagiaan jiwa. Maka jika seseorang dapat memecahkan keruwetan batin dan dirinya merasakan ketenangan dalam hidupnya, maka ia tergolong sebagai orang yang bermental sehat. Sebaliknya jika seseorang tidak dapat memecahkan konflik batin dan tidak merasakan ketenangan dalam hidupnya, maka ia dikategorikan sebagai orang yang tidak sehat mentalnya. Sebab konflik batin yang tidak terselesaikan, menjadi sebab timbulnya gangguan jiwa (neurosis), dan neurosis yang tidak terselesaikan juga menjadi sebab munculnya penyakit jiwa (psikosis).

Dalam rangka mendudukkan pengertian kesehatan mental Islami, disini tidak dapat melepaskan diri dari pendapat ahli mengenai kesehatan mental pada umumnya. Dalam hal ini Zakiah Daradjat (1984, h. 3-4) menerangkan beberapa pengertian kesehatan mental

sebagai berikut:

1. Kesehatan mental diartikan sebagai terhindarnya seseorang dari penyakit jiwa;
2. Kesehatan mental diberi pengertian dengan terwujudnya keharmonisan fungsi-fungsi jiwa yang sanggup menghadapi problem hidup, berupa gelisah dan konflik batin;
3. Kesehatan mental dikonotasikan sebagai kemampuan menyesuaikan diri baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup;
4. Kesehatan mental diartikan sebagai pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan semaksimal mungkin sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain serta terhindar dari neurosis dan psikosis; dan
5. Kesehatan mental diistilahkan terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagian di dunia dan di akherat.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat dipahami bahwa pengertian pertama bagitu sempit, karena kesehatan mental dipandang dari si sakit.

Pengertian kedua lebih luas dari pengertian pertama, karena kesehatan mental menekankan aspek individual dan aspek sosial, dimana seseorang disebut sehat mentalnya jika dapat menyesuaikan diri antara dirinya

dengan masyarakat sekitarnya. Tetapi kelemahannya, bahwa nilai sosial tidak selalu mempunyai nilai yang dapat dipedomani sebagai masyarakat yang mentalnya betul-betul sehat.

Pengertian ketiga, kesehatan mental lebih menekankan fungsi psikologis untuk dapat menghindarkan diri dari konflik batin. Ini berarti bahwa kesehatan mental dikonotasikan sebagai pemeliharaan atau upaya praventif dari gangguan dan penyakit jiwa.

Pengertian keempat merupakan definisi yang sangat luas karena kesehatan mental disamping ditinjau dari segi teoritis, tetapi juga dari segi praktis, sehingga pengertian ini menyentuh aspek keilmuan dan terapannya sebagai terapi kejiwaan. Meskipun pengertian keempat ini luas, namun ternyata pengertian ini belum menyentuh aspek transendental, sehingga kesehatan mental mengandung nilai sekuler, disamping ukuran mental yang sehat itu didasarkan pada hal-hal yang dapat diukur secara inderawi. Sekularisasi atau positivistikasi kesehatan mental seperti ini juga berlaku bagi pengertian pertama, kedua dan ketiga. Padahal kebenaran itu bukan hanya sampai batas inderawi atau rasional saja, melainkan juga terdapat kebenaran etik dan kebenaran transendental, yang hal ini diyakini oleh penganut agama, termasuk Islam (Noeng Muhadjir, 1989).

Maka pengertian kelima yang dekat atau bahkan sesuai dengan nilai-nilai Islam, karena kesehatan mental disamping diberi pengertian dari segi teoritis dan praktis (sebagaimana pengertian keempat), tetapi juga menyentuh aspek transendental yang bersumber dari ajaran agama (Islam).

Dari pengertian diatas, kesehatan mental dalam

Islam selalu dikaitkan dengan keimanan dan ketaqwaan terhadap Allah swt, disamping berorientasi pada kehidupan dunia dan akherat. Dalam pandangan Islam, Iman merupakan prinsip pokok dan sekaligus menjadi sumbu kebahagiaan hidup manusia. Hal ini karena Iman merupakan penuntun dan sekaligus pengendali sikap, ucapan, tindakan dan perbuatan serta mengarahkannya menuju kebaikan, kebenaran, kesejahteraan dan kebahagiaan diri dan orang lain yang dilandasi nilai-nilai ketuhanan. Sedangkan ketaqwaan merupakan realisasi keimanan yang diwujudkan dalam bentuk pelaksanaan / penghayatan hal-hal yang diperintahkan oleh Allah swt dan meninggalkan larangan-larangan-Nya. Ketaqwaan seperti tersebut mempunyai prinsip bahwa setiap amaliah yang diperintahkan Allah mengandung kebaikan dan manfaat bagi manusia, sebaliknya apa yang dilarang Allah mengandung kejelekan dan madlarat baginya. Pengamalan akan perintahNya merupakan aspek pemeliharaan diri dari hal-hal yang mengganggu pengembangan pribadi, termasuk gangguan atau penyakit jiwa, baik menyangkut fungsi fisik maupun mental.

B. Pandangan yang salah mengenai penyakit mental.

Kartini Kartono dan Jeny Andari (1989, hal. 25-28) dalam bukunya Hygiene mental, menerangkan beberapa anggapan yang salah mengenai penyekit mental sebagai berikut:

1. Penyakit mental merupakan penyakit keturunan.

Hal ini tidak benar. Memang kemungkinan timbulnya penyakit mental disebabkan faktor-faktor hereditas itu tidak mustahil adanya. Tetapi berdasarkan

banyak peristiwa bahwa sebab-sebab penyakit mental itu adalah karena tekanan-tekanan batin dan faktor-faktor sosial.

Dalam pandangan Islam, ditegaskan bahwa semua manusia membawa pembawaan / bibit yang baik dan tidak ada yang membawa bibit buruk, seperti terdapat dalam Surat Al-A'raf ayat 172 (baca: hal. 3) dan Surat Al Tin ayat 4., Firman Allah SWT :

لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya : Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (QS At Tin: 4).

Adapun dalam perkembangan hidup selanjutnya manusia menjadi buruk mentalnya adalah disebabkan faktor eksternal yang mempengaruhinya.

2. ***Penyakit mental tidak dapat disembuhkan.***

Anggapan tersebut tidak benar. Tidak dapat dipungkiri bahwa memang kesembuhan total seperti sediakala, biasanya sulit atau tidak bisa. Tetapi berdasarkan pengalaman dalam perawatan, para pasien mental itu betul-betul dapat sembuh kembali dan dapat hidup bersama di tengah keluarganya. Dalam perawatan sekalipun menghasilkan setengah sembuh, minimal pasien tidak membahayakan lingkungan dan dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam (Hadits Nabi) menerangkan bahwa " setiap penyakit itu ada obatnya, kecuali penyakit ketuaan".

3. ***Penyakit Mental itu timbul secara tiba-tiba.***

Anggapan ini dipandang salah, karena penyakit mental itu tidak pernah menyerang secara tiba-tiba kepada orang yang sehat dan tidak ada karena satu krisis tunggal dalam kehidupan manusia menjadi satu-satunya sebab timbulnya penyakit mental. Sebenarnya bibit-bibit gangguan mental pada umumnya sudah ada sebelum penyakit nampak, kemudian kejadian-kejadian dramatis seperti kematian, kebangkrutan dan lain-lain merupakan pemercepat timbulnya penyakit mental. Dalam pandangan Islam, sesuai dengan potensi dasar baik yang dibawa sejak lahir, harus dipertahankan kelestariaannya dengan banyak ibadah / mengingat Allah sebagai bukti syukur atas nikmatNya. Timbulnya penyakit mental itu lebih banyak disebabkan oleh ulah manusia sendiri (berdasarkan pembiasaan) yang tidak mampu mendidik diri akan rasa syukurnya kepada Allah. Karena pembiasaan lengah kepada Allah itulah yag secara berangsur-angsur menimbulkan rasa kesempitan / tekanan dalam hidupnya.

Firman Allah SWT :

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ أَعْمَىٰ

Artinya: Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta". (QS Thaha: 124)

4. Penyakit mental merupakan noda hitam.

Pandangan ini terlalu berlebihan, karena penyakit mental merupakan akibat dari sebab-sebab sosial yang lumrah dan merupakan produk dari tekanan kehidupan sehari-hari yang umum terjadi. Sehingga orang yang terkena penyakit mental itu tidak logis jika dianggap menodai keluarga. Untuk itu pasien tidak sepatutnya mendapat cemoohan, karena cemoohan itu justru menambah beban derita bagi pasien mental. Dalam pandangan Islam, bahwa manusia memiliki salah dan khilaf, dan tidak boleh menganggap dirinya sok atau paling suci. Artinya semua manusia memiliki kelemahan dan kelebihan sehingga manusia tidak diperbolehkan memperolokkan orang lain. Sebab bisa saja orang yang diperolokkan jauh lebih baik darinya. Untuk itu sesama manusia harus dapat saling menghargai dan menghormati antara satu sama lain. Firman Allah SWT :

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَسۡخَرۡ قَوۡمٞ مِّن قَوۡمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُواْ خَيۡرٗا مِّنۡهُمۡ وَلَا نِسَآءٞ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيۡرٗا مِّنۡهُنَّۖ وَلَا تَلۡمِزُوٓاْ أَنفُسَكُمۡ وَلَا تَنَابَزُواْ بِٱلۡأَلۡقَٰبِۖ بِئۡسَ ٱلِٱسۡمُ ٱلۡفُسُوقُ بَعۡدَ ٱلۡإِيمَٰنِۚ وَمَن لَّمۡ يَتُبۡ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ

Artinya : Hai orang-orang yang beriman janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olok) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula wanita-wanita (mengolok-olok) wanita-wanita lain (karena) boleh jadi wanita-wanita (yang

diperolok-olokkan) lebih baik dari wanita (yang mengolok-olok) dan janganlah kamu mencela dirimu sendiri dan janganlah kamu panggil memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan ialah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertaubat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim. (QS Al Hujurat: 11)

5. *Penyakit mental merupakan penyakit tunggal.*

Anggapan ini salah, karena gangguan atau penyakit mental itu banyak sebabnya, bervariasi, kompleks dan saling berkait satu sama lain. Gangguan mental itu karena menumpuknya masalah yang saling berkait, misalnya: adanya kecemasan, dibarengi dengan ketakutan, dibarengi pula sikap anti sosial dengan lingkungannya dan sebagainya. Dalam pandangan Islam bahwa apabila seseorang mempunyai masalah, diperintahkan untuk segera diatasi dengan mohon pertolongan Allah swt melalui sabar dan shalat, sebagaimana Firman Allah SWT:

وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ ﴿٤٥﴾

ٱلَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُم مُّلَٰقُوا۟ رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿٤٦﴾

Artinya: Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu`, (yaitu) orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya. (QS Al Baqarah ayat 45-46)

Disamping sabar dan salat juga dibarengi dengan keyakinan bahwa masalahnya akan mendapat jalan keluar dari Allah dan jika sudah selesai yang satu baru pindah masalah yang lain (QS al Insyirah ayat 5-7). Hal ini agar tidak menumpuk masalah sehingga menjadi beban berat yang kemudian tidak mampu memikulnya.

Firman Allah SWT :

فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ۝٥ إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ۝٦ فَإِذَا فَرَغْتَ فَٱنصَبْ

Artinya : Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, (QS al Insyirah ayat 5-7).

6. Seks merupakan sebab timbulnya penyakit mental.

Anggapan ini salah. Memang dorongan seksual yang kuat bagi seseorang yang tidak terpuaskan pemenuhannya menyebabkan orang tersebut menjadi frustasi. Frustasi inilah yang menjadi sumber bagi tekanan batin yang sangat hebat. Jadi jika terdapat aktivitas seksual yang ikut menjadi penyebab adalah terletak pada rasa bersalah atau rasa takut atau rasa berdosa yang menjadi penyebab timbulnya penyakit mental, dan bukan pada perbuatan seksnya itu sendiri. Di dalam Islam, sesuai dengan potensi dasar baik mengandung maksud bahwa perbuatan seks yang tidak pada tempatnya adalah bertentangan dengan hati nurani manusia. Maka agar perbuatan seks justru berimplikasi ibadah diperintahkan dengan cara

menikah. Dengan demikian sekalipun dalam pandangan kejiwaan bahwa bukan perbuatan seksnya yang mengakibatkan penyakit mental, tetapi karena bertentangan dengan nurani sehingga wajar menjadi gangguan batin. Oleh karena itu Islam melarang perbuatan zina.

C. Kerangka Teori Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam

Sebagaimana telah diketahui bahwa agar terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, upaya dini untuk mengatasi konflik batin selalu dilakukan orang, Zakiah Daradjat (1980, h. 29-32) menyebutkan bentuk-bentuk penyelesaian problem kejiwaan, adalah meliputi: dengan pembelaan, proyeksi, identifikasi, disasosiasi, represi, dan subtitusi (didalamnya, kompensasi dan sublimasi). Cara-cara ini merupakan pengatasan kejiwaan yang tidak wajar dan tidak disadari, tetapi dilakukan orang. Dan hanya subtitusi yang dianggap positif.

Ada juga seseorang dalam mengatasi kegagalan atau konflik batin, dengan menggunakan cara-cara yang negatif, antara lain: dengan agressi, regresi, narsisme dan autisme.

Dalam perawatan neurosis, upaya yang ditempuh ahlinya biasa digunakan psikoterapi (terapi kejiwaan), dengan teknik-teknik tertentu. James D. Page (1978, h. 157) membagi terapi kejiwaan untuk gangguan jiwa ke dalam 6 teknik, yaitu sugesti, ekshortasi, aksplanasi, advis, persuasi, dan hypnosis.

Penyembuhan neurosis bukan tidak dapat diatasi,

tetapi diakui tidak mudah. Oleh karenanya berbagai pendekatan psikologis dilakukan para ahli, artinya bahwa dalam mencapai keberhasilan penyembuhan neurosis, mereka tidak hanya berpedoman pada bentuk / teknik tertentu, tetapi memakai kombinasi teknik sesuai dengan kebutuhan.

Dalam perawatan psikosis, terapi yang digunakan sangat kompleks dan bervariasi. Hal ini mengingat psikosis merupakan kondisi kejiwaan yang cukup kronis sehingga membutuhkan penanganan yang serius dengan segala bentuk terapi dan fasilitasnya yang terprogramkan.
Di Rumah-Rumah Sakit Jiwa di Indonesia, usaha itu dikenal dengan TRI UPAYA BINA JIWA, yang meliputi:
a. Peningkatan dan Pencegahan;
b. Pengobatan dan Perawatan; dan
c. Rehabilitasi.

(Direktorat Kesehatan Jiwa Depkes RI, sebagai Pedoman Rehabilitasi Pasien Mental di Rumah Sakit Jiwa).

Adapun jenis terapi yang dipakai dalam penyembuhan psikosis adalah dengan menggunakan pendekatan multi disipliner, multi sektoral dan lintas sektoral, dengan pengerahan tenaga-tenaga ahli yang professional. Bentuk-bentuk terapi tersebut antara lain : hospitalisasi, shock therapy, chematotherapy, psychosurgery, hydrotherapy, sleeptherapy, recreationaltherapy, psychotherapy dan socialization.

Mengingat tidak mudahnya penyembuhan neurosis dan psikosis, serta dalam kerangka penanganan lintas sektoral, maka terapi yang berlandaskan ajaran agama (Islam) dapat dijadikan pertimbangan sebagai terapi

kejiwaan. Hal ini mempunyai alasan karena keimanan (sebagai dasar agama) merupakan pembawaan manusia sejak lahir, yang disebut Fitrah. Terlebih sudah dibuktikan para ahli akan kemampuan agama dalam mempercepat dan menyembuhkan penyakit jiwa.

LB Brown (1973, h. 20-22) telah menulis pengalaman beberapa ahli dalam menyembuhkan neurosis dengan menggunakan terapi keagamaan, antara lain: Chichton Killer yang berkesimpulan bahwa Psikoanalisis agama sangat efektif berorientasi medik bagi penyembuhan gangguan jiwa. JA Hadfied, yang semula berorientasi medik bagi penderita jiwa, tetapi kemudian beralih kepada psikoterapi, dengan menekankan dasariah moral dan spiritual yang ternyata mampu memecahkan problem penderita psikoneurosis. Kemudian Lambeth, yang menggabungkan psikologi dengan agama, diakuinya sangat besar pengaruhnya bagi praktek penyembuhan penderita gangguan jiwa.

Kemampuan terapi keagamaan tersebut bukan hanya tepat bagi penyembuhan neurosis, tetapi juga mampu menyembuhkan atau mengurangi beban mental bagi penderita penyakit jiwa (psikosis). Salah satu bukti kemampuan terapi agama (Islam) sebagai penyembuhan psikosis tersebut, seperti dipraktekkan oleh pondok Suryalaya Tasik Malaya, sehingga ratusan pasien mental (Psikotik) dapat disembuhkan. Metode penyembuhan yang dipakai adalah dengan menggunakan pendekatan Tareqat Qadariah Naqsabandiah (pendekatan tasauf) yaitu dengan shalat dan dzikir. Shalat dan dzikir itu dilakukan oleh pasien dengan bimbingan ustadz, yang pada gilirannya (beberapa hari) dapat melaksanakannya sendiri dengan biasa. Shalat yang dikerjakan pasien jiwa itu

antara lain: shalat taubat, shalat hajat, dan shalat sunnah lain, disamping dengan dzikir berupa bacaan tahlil (la ilaaha illa Allah) dan bacaan dzikir yang lain (Jurnal Ulumul qur'an edisi 8 tahun 1991, h. 100).

Model urutan terapi yang ditawarkan Islam mengacu pada Alqur'an surat Yunus ayat 57:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya :"Hai manusia, seseungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman" (QS Yunus 57)

Ayat diatas menjelaskan bahwa model penanganan kejiwaan adalah dengan: موعظة (nasehat), شفاء (penyembuhan) هدى (petunjuk), dan رحمة (kasih sayang). Tawaran seperti ini lebih sistematis dan lebih luas jika dibandingkan dengan konsep terapi yang lain. Hal ini mengingat bahwa yang sering disebut sebagai model terapi adalah Konseling dan Psikoterapi. Konseling sebagai bentuk penanganan kejiwaan bagi klien yang masih termasuk normal, sedangkan Psikoterapi sebagai upaya penanganan kejiwaan untuk orang yang terkena gangguan atau penyakit jiwa. Tawaran Al Qur'an mencakup keduanya, sehingga dengan tawaran Alqur'an tersebut diakui memiliki kualitas dan tahapan bagi terapi atau penanganan penderita kejiwaan. Disamping itu juga terdapat aspek-aspek ajaran Islam yang patut dijadikan sebagai terapi kejiwaan, seperti: keimanan (meliputi: iman

kepada Allah, malaikat, kitab-kitab, Nabi-Nabi, Hari Akhir dan Taqdir); ketaqwaan (meliputi : ajaran-ajaran yang diperintahkan oleh Allah, seperti: taqwa, amal shaleh, dan lain-lain); bentuk-bentuk ibadah (meliputi: shalat, puasa, zakat, haji): dan aspek ahlaq (meliputi: do'a, sabar, taubat, dan lain-lain).

Demikian banyaknya aspek-aspek ajaran Islam, maka dapat diringkas (diglobalkan) menjadi dua, yaitu iman dan amal shaleh. Prinsip iman dan amal shaleh dapat disebut sebagai aspek kesehatan mental Islami, karena di dalam Alqur'an, keduanya sering disebut sebagai jalan untuk mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akherat.

Firman Allah swt:

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ طُوبَىٰ لَهُمۡ وَحُسۡنُ مَـَٔابٖ ﴿٢٩﴾ ﴿٢٨﴾

Artinya : " (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal shaleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik" (QS Al- Ra'd ayat 28-29).

Hal ini juga disinyalir oleh Hasan Langgulung (1986, h. 274) bahwa fuqaha, mutakallimun, mutashawwifun meskipun berbeda jalan berfikir mereka, tetapi mereka sepakat bahwa iman dan amal shaleh merupakan jalan menuju kebahagiaan (sa'adah) yang kemudian diberi istilah kesehatan mental.

Jalan menuju iman dan amal shaleh, masing-

masing golongan tersebut diatas berbeda. Fuqaha merasa cukup untuk melaksanakan perintah Allah dan menjauhkan semua laranganNya dengan menerima arti lahiriah khususnya mengenai makna teks Alqur'an dan Hadits Nabi, golongan mutakallimun menempuh jalan dengan menjaga hal-hal yang membawa pada kekufuran atau menghindarkan diri dari dosa besar (murtakib al kabair), sedangkan mutashawwifun disamping amalan syariah, ditambah pengalaman batin dengan melalui maqam-maqam (station-station) nya.

Dari kerangka teori di atas, maka dapat disusun operasionalisasinya sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan esensial antara kesehatan mental versi Barat yang Positivistik dengan versi Islam. Kesehatan mental Islami menekankan aspek keimanan dan amal shaleh, disamping juga berorientasi pada kebahagiaan di dunia dan akherat;
2. Iman dan amal shaleh sangat mendasari bagi terwujudnya kesehatan mental Islami, sehingga bukan saja kedua aspek tersebut dapat menjadi preventf kejiwaan, tetapi juga sebagai terapinya, baik terhadap manusia normal, penderita neurosis maupun psikosis.

BAB III
GANGGUAN DAN PENYAKIT JIWA SERTA UPAYA MENGATASINYA

Sebagaimana diuraikan pada bab I bahwa batasan kesehatan mental (paling tidak) adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa. Di samping itu mengingat bahasan ini bertolak pada terapi kejiwaan, maka untuk memudahkan pembahasan lebih lanjut kedua jenis penderitaan jiwa tersebut perlu dijelaskan terlebih dahulu baik mengenai jenis-jenisnya, ciri-cirinya, sebab-musababnya maupun upaya mengatasinya masing-masing.

A. Gangguan dan Penyakit Jiwa

Hampir setiap orang pernah melihat gangguan atau penyakit jiwa seseorang dari anggota keluarga, tetangga, atau gelandangan di kampung, di jalan raya dan atau di rumah sakit jiwa. Mereka adalah orang yang menderita kejiwaan, meskipun orang sulit untuk menjelaskan secara terminologis.

Penderitaan yang mereka alami itu sudah barang tentu ada sebab yang mendasarinya, dan ada perbedaan gejala yang nampak dari penderita satu dengan penderita lainnya, sehingga timbullah nama-nama yang mencirikan jenis gangguan atau penyakit jiwa tertentu.

Para ahli sepakat dalam mengklarifikasikan penderitaan jiwa, dengan neurosis (gangguan jiwa) dan psikosis (penyakit jiwa) meskipun mereka berbeda dalam memberikan arti definitif.

Kartini Kartono (1981, h. 115/83) mendefinisikan bahwa *psikosis* merupakan bentuk desorder mental atau kekalutan jiwa yang dicirikan dengan adanya disintegrasi kepribadian dan terputusnya hubungan dirinya dengan realitas, sedangkan *neurosis* merupakan sekelompok reaksi psikis yang dicirikan degan unsur kecemasan dan secara tidak sadar diekspresikan dengan jalan menggunakan mekanisme pertahanan diri (defence mechanism).

Zakiah Daradjat (1980, h. 33) memberikan pengertian bahwa *neurosis* adalah kumpulan dari keadaan-keadaan yang tidak normal baik yang berhubungan dengan fisik maupun mental, keabnormalan tersebut tidak disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota badan meskipun kadang-kadang gejalanya terlihat pada fisik. Sedangkan *psikosis* dicirikan bahwa orang yang terkena psikosis, kepribadiannya terganggu dan selanjutnya menyebabkan kurang mampu menyesuaikan diri dengan wajar dan tidak sanggup memahami problemnya, seringkali orang tersebut tidak merasa bahwa dirinya sakit, sebaliknya ia menganggap dirinya normal saja, bahkan lebih baik, lebih unggul dan lebih penting dari orang lain.

Dari pendapat tersebut, dapatlah dibedakan antara neurosis dan psikosis adalah sebagai berikut:

Pada neurosis, keabnormalannya masih merupakan gangguan psikologis, dan masih banyak upaya untuk menanggulanginya baik dari upaya pribadinya maupun upaya / batuan orang lain. Sedangkan pada psikosis, keabnormalannya sudah merupakan penyakit yaitu penyakit jiwa dan kesadarannya sangat terbatas sehingga sangat

membahayakan dirinya dan orang lain. Tetapi masih ada harapan untuk dapat mengurangi beban deritanya dengan berbagai langkah medik-psikiatrik.

Keabnormalan kedua jenis penderitaan jiwa tersebut dapat dilihat tanda-tandanya, antara lain:

Pada neurosis ditandai dengan ketegangan batin, rasa putus asa, murung, gelisah, cemas, perbuatan-perbuatan terpaksa, rasa lemah, takut, pikiran-pikiran buruk, tidak dapat mengadaptasikan dirinya dengan lingkungan dan tingkah lakunya aneh-aneh.
Adapun pada psikosis, tingkah lakunya asosial, eksentrik, kronis patologis, selalu menentang lingkungan, sikapnya sangat aneh, sering berbuat kasar, kurang ajar pada siapapun tanpa sebab dan mengembara di mana-mana tanpa ada tujuan.

1. Bentuk-bentuk Neurosis

Kartini Kartono (1989, h. 96) membagi neurosis dengan 9 bentuk, yaitu histeri, disasosiasi kepribadian, psikastenia, tics, hypokandria, neurasthenia, anxiety, psikosomatik dan peptil ulcer. Muhamad Mahmud (1980, h. 387-395) membagi neurosis dengan enam (6) bentuk, yaitu anxiety (القلق), phobia (الخواف), obsessive compulsive (الوسواس), hysteria (الهستريا), dan depressia (الاكتئاب القهرية).

Zakiah Daradjat (1980, h. 35) membaginya dalam 8 (delapan) bentuk, yaitu stuttering (gagap bicara), ngompol, kepribadian psikopat (kegila-gilaan), dan keabnormalan seksuil (seperti: homo seks, lesbian, dan atau sejenisnya).

Mengingat banyaknya jenis neuoris, maka di sini akan dibicarakan 4 bentuk, yaitu histeri, psikastenia, tics, dan neurastania.

a. ***Histeri***

Jenis neurosis ini dicirikan oleh Kartini Kartono (!981, h. 85) dengan " emosional yang ekstrim, mencakup macam-macam gangguan fungsi psikis, sensoris, motorik, vasomotor dan alat pencernaan".

Sebab-sebabnya antara lain:

(1) predisposisi pembawaan berupa sistem saraf yang lemah;

(2) tekanan-tekanan mental (stres) disebabkan oleh kesusahan, kecemasan, shock, dan pangalaman pahit yang trauma;

(3) displin dan kebiasaan hidup yang salah yang menyebabkan kontrol pribadi kurang baik atau kemunculan integrasi kepribadian yang sangat miskin;

(4) menggunakan pertahanan diri yang negatif atau keliru dan mal-adjusment sehingga menimbulkan semakin banyak kesulitan;

(5) kondisi fisik yang tidak menguntungkan, misalnya: sakit, lelah, fungsi organik yang lemah atau gangguan badan;

(6) adanya sugesti diri untuk melarikan diri dari kesulitan-kesulitan realitas hidup.

Bentuk-bentuk hysteri juga bermacam-macam, dapat digolongkan menjadi 4 bentuk, yiatu hysteri minor, hysteri mayor, hysteri narkolepsi dan hysteri anoreksi.

Hysteri minor yaitu adanya serangan-serangan kekejangan, di sini si penderita suka menangis dan tertawa yang tidak bisa dikendalikan sebagai pertahanan diri.

Hysteri mayor yaitu adanya transformasi konflik-konflik psikis dalam simpton-simpton fisik (jasmaniah), misalnya: dengan kecemasan yang kuat berubah menjadi hilangnya rasa pengecap, buta, tuli, dan sebagainya.

Hysteri narkolepsi yaitu adanya kecenderungan untuk tidur terus-menerus, yang bukan karena kelelahan atau penyakit tidur, bahkan ia berkeinginan mati dalam tidurnya.

Sedangkan *hysteri anoreksi* yaitu dimana penderita tidak merasa lapar dan menolak makan. Ia sering fatal karena pasien bisa mati kelaparan (Kartini Kartono, h. 89-91).

Maka dapat dimengerti bahwa gejala yang nampak pada hysteri, antara lain: berupa kelumpuhan salah satu anggota badan, keram (kejang sebagian anggota tubuh), kejang seluruh anggota badan, hilang kesanggupan berbicara, hilang ingatan, mengelana secara tidak sadar atau mungkin jalan-jalan ketika sedang tidur.

b. Psikastenia

Ini merupakan gejala neurotik yang dibarengi dengan kompulsi atau paksaan (misalnya: cuci tangan atau mandi terus-menerus), pobi atau takut (misalnya: takut kucing, takut warna merah, dan lain-lain), dan obsesi atau tergoda (misalnya: emosi terus-menerus yang melekat dalam hati atau pikirannya).

Sebab-sebabnya antara lain:

(1) Repressi terhadap pengalaman traumatik di masa silam;

(2) Disertai rasa malu dan bersalah atau berdosa yang kemudian ditekan kuat-kuat didalam ketidaksadaran dalam usahanya untuk melupakan insiden lama, sehingga muncul gejala fobi, obsessi dan kompulsi;

(3) Ada konflik antara keinginan untuk berbuat berani melawan rasa takut, yang dicoba menekannya kuat-kuat ke dalam alam tak sadar. (Kartini Kartono, 1989, h. 107).

c. Tics

Ini merupakan macam-macam gerak fasial atau gerak muka seperti dipaksakan, berupa gerak-gerak pengejangan yang terbiasa dari satu kelompok kecil otot-otot tertentu.

Sebab-sebabnya antara lain:

(1) adanya pengalaman yang menakutkan dan menimbulkan panik, ada trauma mental dan shock emosional;

(2) ada sebab beberapa iritasi organik / stimulus lingkungan tertentu dan terjadi pengulangan-pengulangan dari pada tingkah laku tersebut;

(3) kebiasaan-kebiasaan yang salah (Kartini Kartono, 1981, h. 105).

d. Neurastania

Ini merupakan kondisi saraf yang lemah, tidak memiliki tenaga walaupun sedikit yang harus dikeluarkannya.

Sebab-sebabnya antara lain:

(1) risau karena kekurangan kerja atau karena kesibukan;

(2) banyak ketegangan-ketegangan emosi karena adanya konflik, kesusahan-kesusahan dan frustasi-frustasi (Kartini Kartono, 1981, h. 107)

3. *Bentuk-bentuk psikosis*

Dalam membicarakan psikosis ini perlu lebih dahulu dibedakan antara psikosis organik dan psikosis fungsional. *Psikosis organik* merupakan penyakit jiwa yang disebabkan oleh adanya kerusakan pada anggota tubuh, misalnya: otak, syaraf sentral atau hilangya kemampuan berbagai kelenjar syaraf-syaraf atau anggota fisik lainnya dalam menjalankan tugasnya. Hal ini terjadi mungkin karena keracunan atau akibat minuman keras, obat-obat perangsang, jatuh, dan lain sebagainya.

Adapun *psikosis fungsional* adalah penyakit jiwa yang disebabkan oleh gangguan-gangguan jiwa yang telah berlarut-larut dan tanpa adanya penyelesaian yang wajar.

Bentuk-bentuk psikosis organik, antara lain sebagai berikut:

a. Toxis psikosis

Ini merupakan salah satu bentuk penyakit jiwa yang disebabkan oleh keracunan atau obat-obatan perangsang lainnya. Jenis ini terbagi menjadi 3, yaitu : *alkohollisme* (yaitu keracunan katika masih di dalam kandungan); *psikosis alkoholik* (yaitu karena banyaknya minuman keras); dan psikosis karsakow's (yang disebabkan kekurangan makan secara akut dan kronis).

Termasuk dalam jenis ini yaitu *drug psychosis* yiatu oenyakit jiwa yang disebabkan oleh makanan yang mengandung obat-obat bius, ganja, morfin, heroin, pil-pil tidur dan lain-lain. Disamping itu juga *Lood psychosis* yaitu penyakit jiwa yang disebabkan oleh keracunan akibat bau atau serbuk loodmangaan yang ikut terhisap dalam paru-paru hingga terjadi sesak nafas, batuk-batuk atau muntah-muntah (Kartini Kartono, 1981, h. 118-125).

b. Syphilitic psychosis

Yaitu jenis penyakit jiwa yang ditimbulkan oleh kerusakan akibat bakteri treponema pollicum dari penyakit sipillis berat. Misalnya terjadi setelah 10 sampai 30 tahun sejak berjangkitnya infeksi yang pertama

c. Senile Psychosis

Yaitu jenis penyakit jiwa yang biasa dikenal dengan psikosis umur lanjut, biasanya berjangkit sekitar umur 60 sampai 90 tahun. Ini terjadi fungsi mental dan fisiknya mengalami kemunduran secara cepat, dan inipun tergantung pada waktu sebelum menderita sakit atau luasnya kerusakan pada otak (Kartini Kartono, 1981, h. 129).

d. Traumatic Psychosis

Yaitu jenis penyakit jiwa yang timbul akibat kerusakan pada kepala yang disebabkan jatuh atau terpukul sehingga hilang kesadaran sementara waktu (Kartini kartono, 1981, h. 133).

Adapun bentuk-bentuk psikosis fungsional, antara

lain sebagai berikut:

a. Schizophrenia

Pada penderita jiwa jenis ini adalah adanya desintegrasi pribadi, dimana penderita banyak tenggelam dalam dunia fantasi dan lari-lari dari kenyataan dan suka menyendiri.

Sebab-sebabnya antara lain:
Sebab organik yaitu adanya perubahan dari struktur sistem syaraf sentral, ada gangguan kelenjar adrenal dan pituitary atau kadang-kadang akibat kelenjar tyroid dan adrenal yang atrofi serta degenerasi.

b. Manic depressif (gila kumatan)

Ini merupakan kekalutan mental yang serius dan berbentuk emosional yang ekstrim. Penderitanya mengalami rasa besar atau gembira dan berubah menjadi susah atau putus asa.

Sebab organiknya, adanya gangguan pada kelenjar-kelenjar tyroid, ganadal, parathyroid, infeksi-infeksitrauma dan keracuan. Sebab-sebab lainya adalah sebab herediter dan psikologis yakni tidak adanya kontrol emosi dan tidak ada integrasi antara rasa penurut, tunduk dengan tendensi harga diri yang ekstrim (Kartini Kartono, 1981, h. 144).

c. Paranoia

Ini merupakan penyakit jiwa yang sangat serius atau dikenal dengan gila menuduh orang. Pikirannya

mengalami delusi yaitu pikiran salah yang menguasai orang yang diserangnya.

Sebab-sebab antara lain, adanya kecenderungan homo seksuil atau dorongan seksuil yang tertekan dan kebiasaan berfikir salah disebabkan oleh rasa iri hati, gelisah, terlalu sensitif dan acapkali dihinggapi oleh rasa curiga (Kartini Kartono, 1981, h. 150-151).

Pada masing-masing jenis psikosis fungsional tersebut tidak lain dicirikan dengan gejala yang nampak melalui tindakan-tindakannya yang tidak wajar. Namun karena banyaknya simpton antara sama dan tidak sama antara jenis penyakit jiwa yang satu dengan yang lain, maka penjenisan bisa jadi bercampur pula, seperti: Schizopherenia catatonic, schizopherenia paranoid, dan lain-lain.

C. Upaya Mengatasi Penderitaan Jiwa

Dalam upaya mengatasi penderitaan jiwa, dapat dilakukannya sendiri, tetapi dapat juga dilakukan oleh orang lain. Dilakukan oleh pribadi sendiri jika berkaitan dengan masalah yang menghantui jiwanya, baik dalam bentuk konflik maupun dalam batas-batas neurosis. Namun jika penderitaan jiwanya itu sudah berupa psikosis, maka kesembuhannya banyak tergantung pada orang lain. Oleh karenanya disini akan dituangkan bentuk-bentuk upaya-upaya mengatasi ketegangan batin, upaya mengatasi neurosis dan upaya mengatasi psikosis.

1. Mengatasi ketegangan batin

Sebagaimana telah dibicarakan dalam sub bab

sebelumnya, konflik batin yang tidak mendapatkan pengatasan secara wajar, baik oleh dirinya sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, bahwa dalam menghadapi ketegangan batin, seseorang dituntut untuk berupaya sedapat mungkin mengurangi atau menghilangkannya, sehingga pemecahannya banyak tergantung pada kualitas pribadi seseorang. Untuk itu sangat bervariasi langkah yang ditempuh orang dalam mengatasi ketegangan batin. Ada yang bersikap acuh dan tenang, ada pula yang kualahan; ada yang menghadapinya dengan cara-cara positif dan ada pula yang menghadapinya dengan cara-cara negatif.

Prof. Dr. Zakiah Daradjat (1980, h. 29-32) menyebutkan bentuk-bentuk pengatasan ketegangan batin dengan : pembelaan, proyeksi, identifikasi, disasiosasi, represi, dan subsitusi. Menurutnya bahwa cara-cara ini sebenarnya merupakan upaya untuk pengatasan yang tidak wajar dan tidak disadari, tetapi bentuk-bentuk tersebut dilakukan orang. Maka perlu diungkapkan.

a. Pembelaan

Yaitu cara mengatasi atau mengurangi problemnya dengan mencari alasan-alasan yang masuk akal atas tindakan yang semestinya tidak rasional guna membela diri dari rasa kecewa dan kecil hati atau dari kelemahannya. Cara ini dapat diterima dalam batas-batas yang diinginkan oleh dirinya. Misalnya seorang pemuda yang berusaha mendapatkan seorang gadis, sementara gadis itu tidak memperdulikannya, maka untuk membela diri dari rasa kecewa, ia membujuk dirinya dengan mencari kelemahan wanita atau bahkan mencelanya.

b. Proyeksi

Cara ini merupakan upaya untuk menghilangkan kegagalannya atau kelemahannya dengan menimpakan kesalahan atau sesuatu yang terasa pada orang lain melalui tindakan, pikiran dan dorongan yang tidak rasional hingga diterima seakan-akan masuk akal.
Misalnya: seorang mahasiswa gagal dalam menempuh ujian skripsi, maka untuk menutupi kelemahan dirinya dengan mencari kesahalan tim penguji, yang dikatakannya bahwa pengujinya killer dan sebagainya.

c. Idetifikasi

Cara ini merupakan kebalikan dari proyeksi yaitu dimana seseorang ikut merasakan atau bangga atas kesuksesan yang diperoleh temannya atau orang lain, walaupun ia sendiri gagal mencapainya. Misalnya: seorang gagal meraih beasiswa keluar negeri, tetapi dia merasa bangga karena beasiswa itu diraih oleh temannya sendiri.

d. Disasosiasi

Yaitu suatu cara untuk mengatasi problem batinnya dengan melakukan tindakan yang serupa atau pengganti tindakannya itu.
Misalnya : si A dipukul si B, karena si A tidak berani membalasnya maka dia dengan menceritakan kejelakan si B, sebagai pembalasannya.

e. Repressi

Yaitu sebagai tindakan yang ditekan untuk melupakan hal-hal yang tidak disetujui oleh nuraninya

dengan usaha memelihara diri supaya jangan terasa dorongan itu tidak seusai dengan hati nuraninya.
Misalnya: seorang murid yang dibenci atau disakiti oleh gurunya, maka untuk melupakannya ia menahan diri bahwa benci atau balas dendam itu merupakan sikap tidak baik.

f. Substitusi

Cara ini dikatakan oleh Zakiah Daradjat sebagai "cara pembelaan diri yang paling baik diantara cara-cara yang tidak disadari dalam menghadapi kesukaran". Substitusi ini dibagi menjadi dua, yaitu kompensasi dan sublimasi.

Kompensasi adalah jalan menuju sukses suatu lapangan kegiatan tertentu setelah gagal dalam lapangan kegiatan lainnya.

Misalnya: seorang lulusan SLTA setelah gagal dalam lapangan pekerjaan, maka ia menekuni belajarnya di perguruan tinggi.

Sublimasi yaitu ungkapan yang berupa tindakan yang timbul dari dorongan yang tidak dapat diterima masyarakat, dengan cara melakukan tindakan yang diterima masyarakat.

Misalnya: seorang tidak dapat memenuhi dorongan seksuilnya, kemudian dialihkan dengan melakukan kegiatan kreatif seperti mengarang sajak, melukis, dan lain-lain.

Meskipun pengatasan problem seperti tersebut diatas sebagai cara yang tidak wajar dan tidak disadari, tetapi secara individual masih merupakan cara yang positif dalam arti psikologis. Tetapi jika dipandang dari

segi sosial dan agama, langkah atau cara-cara tersebut belum memberikan penyelesaian batin secara penuh. Untuk itu nanti akan dibahas pada bagian selanjutnya.

Adapun langkah atau cara-cara mengatasi problem dengan tindakan-tindakan negatif, Zakiah Daradjat (1980, h. 29-32) membagi ke dalam empat bentuk, yaitu:

a. Agressi

Yaitu suatu tindakan yang muncul dari kemarahan yang meluap-luap dengan menyerang seseorang atau sesuatu sebagai ganti melakukan hal-hal yang tidak wajar, setelah ia gagal dalam mencapai suatu tujuan.
Misalnya: seseorang yang disakiti orang lain kemudian ia marah-marah disertai dengan tindakan sewenang-wenang dan sadistis atau bahkan membunuh orang yang menyakitinya.

b. Regressi

Yaitu suatu mekanisme pelarian diri dari realitas dengan melakukan tindakan kembali pada pola reaksi kekanak-kanakan dan kuno.
Misalnya: seseorang gagal dalam lapangan kerja, kemudian frustasi dan disertai dengan menjerit-jerit, membanting-bantingkan kakinya atau peralatan rumah tangga.

c. Narsisme

Yaitu suatu anggapan atau paham yang mengakui

bahwa dirinya sendiri yang paling super dan amat penting hingga menganggap tidak perlu memikirkan dan menenggang perasaan orang lain. Logisnya ia sangat egois.

d. Autisme

Yaitu suatu gejala menutup diri sendiri dari dunia realitas, diluar dirinya dinilai penuh palsu dan kotor, sehingga banyak mengandung tindakan yang mengerikan sebagai jawaban kepalsuan dan kemunafikannya.

Jelasnya, banyak kegagalan yang dialami seseorang lantas demikian mudah melakukan tindakan yang tidak wajar, seperti: kriminal, sadis, dan lain-lain yang dimaksudkan sebagai pelariannya dalam melepaskan ketegangan batinnya. Terjadinya kanalisasi pelarian ini tidak lain disebabkan kurang adanya kontrol pribadi, terutama tidak ada pedoman nilai etik yang mempribadi dalam dirinya.

Mekanisme penyesuaian yang dipandang positif bagi pelakunya memang dapat menolong penderitaan jiwanya yaitu sekurang-kurangnya dapat melepaskan konflik batinnya buat sementara waktu. Tetapi yang paling mendasar dalam hubungannya dengan konflik batin adalah adanya kesadaran dirinya untuk mengatasinya sendiri, sehingga tidak dibenarkan seseorang yang menghadapi konflik batin itu dengan memendamnya kuat-kuat dengan penuh rasa malu menyampaikan masalahnya pada orang lain. Sebab jika seseorang tidak segera sadar untuk mengatasi konflik batinnya atau konflik itu dipendam secara kuat-kuat dengan anggapan sebagai rahasia dirinya dan khawatir diketahui oleh orang lain, terlebih lagi ia tidak pernah ingat

kepada Tuhannya dalam arti menyampaikan kesulitan-kesulitannya kepadaNya dengan keyakinan akan mendapatkan pertolonganNya, maka pada pribadi yang demikian ini berarti ia memupuk dirinya dengan masalah sehingga menyebabkan datangnya neurosis dan psikosis.

2. *Langkah-langkah Terapi*

Sudah menjadi kelayakan manusia untuk berikhtiar terutama ikhtiar untuk memlihara kesehatan jiwanya, melalui berbagai cara dan langkah. Jika di masa silam, penderita jiwa itu diperlakukan tidak manusiawi, seperti: dipasung, dirantai, disiksa, dengan harapan agar sembuh, bahkan mungkn dibakar atau dibunuh karena merasa malu mempunyai keluarga gila. Tetapi optimisme mendasari manusia kini dalam upaya penyembuhan gangguan atau penyakit jiwa. Dalam menyembuhkan pasien, dicarinya sebab-sebab yang mendasari timbulnya gangguan atau penyakit, kemudian diagnosis apa yang harus diberikan dan terapi apa yang harus diterapkan.

Pada garis besarnya, dalam dunia kedokteran atau psikiatri dikenal dua bentukterapi, yaitu somatoterapi dan psikoterapi.

A . Faruq Nasution 91978, h. 30) menjelaskan bahwa somatoterapi merupakan pengobatan secara fisik berupa obat-obatan pada pasien dengan mengutamakan organ biologis atau fungsi badaniah, sedangkan psikoterapi mengutamakan mental emosional (kejiwaan) dengan metode psikologis.

Meskipun pembagian terapi menjadi dua tersebut sudah lazim, tetapi terutama untuk penyembuhan

neurosis dan psikosis, keduanya itu dapat saling membantu. Artinya jika pengobatannya mengutamakan trauma fisiknya, maka mengatasinya dengan pengobatan medis, tetapi bila pengobatan mengutamakan psikisnya diperlukan pengobatan psikologis. Namun apabila salah satu terapi belum menunjukkan penyembuhan, misalnya medis belum memberi kesembuhan, maka perlu dibantu dengan metode psikologis. Sebaliknya metode psikologis belum mampu menunjukkan kesembuhan, maka juga perlu dibantu dengan pengobatan medis khususnya untuk psikosis.

Terdapat perbedaan dalam mengatasi penderitaan jiwa antara penanganan neurosis dengan psikosis. Sebab jika neurosis masih merupakan gangguan, sehingga dapat dilakukan psikoterapi lebih banyak, sedangkan pada psikosis karena sudah merupakan penyakit mesti memerlukan penanganan medik-psikiatrik yang sering, terencana dan berkelanjutan.

a. Perawatan Neurosis

Dalam menangani gangguan jiwa (neurosis) biasanya digunakan pendekatan psikologis dengan maksud untuk membangkitkan semangat pikiran, perasaan dan tingkah lakunya agar pasien menyadari gangguan yang dialaminya dan sekaligus agar berusaha sedini mungkin untuk menguranginya bahkan menjaga diri dari kemungkinan munculnya penyakit jiwa (psikosis) bagi dirinya.

James D Page (1976, h. 157) memberi wawasan bagi penanganan neurosis dengan psikoterapi, dengan pernyataan bahwa psikoterapi, diidentifikasikan sebagai

penyembuhan terhadap bentuk-bentuk kekacauan kepribadian dengan melalui prosedur kejiwaan, yang dapat memberi dukungan dan pendekatan yang sangat efektif bagi penderita neurotik. Bentuk-bentuk psikoterapi adalah: sugesti, ekshortasi, eksplanasi, advis dan hypnosis.

Teknik *sugesti* dipakai psikoterapis untuk berusaha sedapat mungkin mempengaruhi pasien agar menjadi sugestibel, yaitu orang yang mudah dipengaruhi untuk melakukan petunjuk-petunjuk dari psikoterapis. Teknik *Ekshortasi* dipakai psikoterapis untuk memberi semangat berusaha bagi pasien agar tidak menambah atau membiarkan problem jiwanya begitu saja.
Eksplanasi dimaksudkan untuk menerangkan perihal apa yang diderita pasien dan akibat apa jika pasien tidak segera berusaha sendiri untuk kesembuhan dari apa yang dideritanya.
Advis dimaksudkan sebagai nasehat tertentu yang harus ditempuh oleh pasien agar terkurangi gangguan batinnya.
Persuasi dimaksudkan sebagai teknik membangkitkan keyakinan pasien dengan beberapa bujukan yang menguntungkan bagi penyembuhan gangguan yang diderita pasien.
Sedangkan *hipnotis* merupakan keahlian "lebih" psikiater / psikoterapis yang lain sehingga betul-betul dapat melaksanakan atau mengikuti proses penyembuhan dengan baik.

Disamping itu psikoterapi ini dapat berupa penyuluhan atau bimbingan langsung (directive approach), atau bimbingan tidak langsung (non directive approach), maupun kombinasi keduanya.

Bimbingan bersifat langsung artinya bentuk pendekatan konseling dimana konselor dalam memberikan bimbingan disampaikannya secara langsung mengenai tujuan dan target konseling, tidak perlu memakai bahasa simbul dan sebagainya, sehingga model bimbingannya lebih terpusat pada psikoterapis atau konselor. Model bimbingan jenis ini keberhasilanya tergantung pada posisi aktiv tidaknya konselor, karena proses konseling didominasi sepenuhnya oleh konselor. Pada proses konseling ini metode indoktrinasi atau sejenisnya dapat diterapkan sebagaimana layaknya pengarahan orangtua terhadap anaknya atau atasan kepada bawahan.

Bimbingan yang bersifat tidak langsung (non directive approach) artinya bentuk pendekatan konseling dimana konselor tidak bersifat menggurui, misalnya dengan bahasa simbol atau sejenisnya dengan harapan klien mampu memahami maksud dan target bimbingan. Bentuk konseling ini, keberhasilan konseling terpusat pada pasien / konselee. Hal ini dilakukan konselor karena konselee memang memiliki kemampuan menangkap materi proses konseling.

Disamping itu bimbingan juga dapat bersifat kombinasi antara directive approach dengan indirective approach secara bersamaan. Model pendekatan ini sudah barang tentu melihat kondisi dan kapasitas klien / konselee.

Bentuk psikoterapi ini dapat berjalan secara individual (individual psychotherapy), dalam arti psikoterapis memberi pengarahan dengan cara berhadapan empat mata dengan pasien secara pribadi, tetapi juga dapat

secara kollektif dalam arti psikoterapis / konselor memberi konseling dengan mempertemukan konselee / pasien satu dengan pasien lainnya secara bersama-sama yang dibimbing psikoterapis.

Untuk membawa keberhasilan perawatan neurosis dibutuhkan beberapa langkah. Winarto dan Thomas (1980, h. 158-159) menyampaikan beberapa langkah, sebagai berikut:

(1) menyelidiki masa-masa silam seseorang dan alam tak sadarnya dalam rangka menemukan konflik-konflik yang tak terselesaikan;

(2) menjadikan pasien mengerti dan menerima sebab-sebab masa lalu dan menyuruhnya untuk menganalisis pribadi dan konflik-konflik yang telah dialaminya;

(3) menyuruh pasien mempelajari cara-cara yang lebih memadai untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan lingkungannya dan kata hatinya.

Perawatan psikologis sebagaimana terungkap diatas, keberhasilannya banyak ditumpu dengan materi dan metodenya disamping tidak melepaskan unsur-unsur lainnya. Dalam hal ini bahwa jika materi keagamaan dibersamakan dengan metode psikologis. Hal ini terbukti dengan adanya beberapa pengalaman para ahli setelah mereka mempraktekkan psikoterapi agama yang ternyata sangat berpengaruh bagi penyembuhan neurosis.

L.B. Brawn (1973, 20-22) setelah mengedit pengalaman psikoterapis yang memakai terapi agama sebagai modus perawatan jiwa, disampaikan antara lain;

Chochtn Miller yang telah banyak menggeluti

psikoanalisis agama dengan memakai metode diskusi mengenai pengaruh konflik, kompensasi, proyeksi, fantasi, auto sugesti, sex, masalah wanita; yang secara umum sangat tergantung pada tidaknya pengalaman dan praktek agamanya.

J.A. Hadfeid, yang semula menekuni bidang medik dan psikoterapi, kemudian mengalihkan orientasi tersebut menjadi lebih menerapkan ajaran agama sebagai terapi kejiwaan, yang banyak menjadi perhatian psikoterapis Barat. Bahkan agama tidak hanya diterapkan untuk penderita neurosis saja, tetapi juga pada penderita psikosis. Mereka adalah Wiliem James, Le Hearshaw, M Argyle, D. Alkind, dan lain-lain.

b. Perawatan Psikosis

Dalam menangani penyakit jiwa (psikosis), para ahlinya cukup terpanggil untuk mengadakan perawatan dan penyembuhan yang seoptimal mungkin. Walaupun masih terdapat ketidakpastian dan keraguan konsep mereka dalam perawatan psikosis, tetapi dalam banyak hal pasien psikosis berhasil diobati. Namun perlu dicatat bahwa dalam hal penyembuhan psikosis ini tidak berarti hilang total semua penyakit jiwanya, melainkan penyembuhan psikosis lebih bersifat menjarangkan atau membuat lama kambuhnya kembali dan mempercepat kembali normal ketika sedang kambuh.

Mengingat psikosis ini merupakan kondisi kronis, maka membutuhkan penanganan yang serius dengan segala fasilitas dan sarana yang terprogramkan. Di rumah sakit-rumah sakit jiwa di Indonesia, usaha ini dikenal dengan Tri Upaya Bina Jiwa, sebagaimana telah

disinggung pada bab sebelumnya.

Dengan upaya ini penderita jiwa di Rumah Sakit Jiwa tidak hanya mendapatkan perawatan medik-psikiatrik, melainkan juga mendapatkan pertolongan yang lebih jauh yaitu untuk mengembalikan pasien di tengah masyarakat dan keluarganya serta mendapatkan penghargaan mereka. Pertolongan itu mencakup: medik, psikologik dan sosial, re-edukasi dan vokasional, dan legislatif.

Selanjutnya juga dinyatakan dalam pedoman tersebut, bahwa perlu adanya pendekatan multi disipliner yaitu pengerahan berbagai ahli agar dapat menganalisis masalah secara ilmiah. Pelaksanaan program dijalankan secara multi sektoral (Depkes, Depsos, Depnakertrans, perindustrian, Dalam negeri, dan lain-lain departemen sesuai dengan tugas masing-masing dan juga organisasi sosial yang bergerak dibidang rehabilitasi ini). Disamping itu juga adanya pengerahan tenaga-tenaga ahli yang professional, antara lain: dokter, psikiater, perawat, psikolog, okupasional terapis, instruktur, pekerja sosial, dan lain-lain yang berminat.

Adapun terapi-terapi yang digunakan untuk menyembuhkan pasien psikosis, seperti dibicarakan bab sebelumnya, maka dapat diterangkan sebagai berikut:

(1) Hospitalisasi

Yaitu perawatan dirumah sakit jiwa. Bentuk terapi ini dimaksudkan bahwa dalam mengurangi beban mental yang mereka alami, dengan dipertemukan dengan orang-orang yang senasib diharapkan ia

merasa bahwa derita batinnya itu tidak dialaminya sendiri. Lebih-lebih perawatan di rumah sakit jiwa sangat didukung dengan berbagai fasilitas, dan pasien mendapatkan perawatan dari orang-orang yang biasa menghadapi orang-orang seperti dia.

(2) Shock Therapy (terapi kejut)

Biasanya terapi ini digunakan dengan menggunakan suntikan insulin atau metrazol atau kejut listrik yang berkekuatan antara 70 sampai 130 volt yang ditempelkan pada pasien kurang lebih sedetik dan diperkirakan tidak merusak organ tubuhnya.

(3) Chemotherapy (terapi kimiawi)

Biasanya dipakai zat kimia reserpin atau klorpomosin.

(4) Psychosurgery (Pembedahan psikis)

Yaitu operasi otak dengan diputusnya jaringan-jaringan syaraf menghubungkan lobus prefrontal dan tholumus.

(5) Hydrotherapy (terapi air)

Biasanya terapi ini dilakukan dengan cara pasien dimandikan dengan air hangat atau dingin atau percikan air yang dimaksudkan untuk merangsang responsive pasien. Atau kadang-kasang pasien dibungkus atau diselimuti dengan kain basah untuk membatasi geraknya. Terapi ini ada yang menggolongkannya ke dalam fisioterapi.

(6) Sleeptherapy (terapi tidur)

Ini ada yang menyebutnya dengan narcosis. Biasanya dipakai zodium amital untuk menghilangkan keletihan melalui kelelapan tidurnya.

(7) Recreational Therapy (terapi rekreasi)

Dalam hal ini pasien diajak bersama-sama melihat keindahan alam dan biasanya dibarengi dengan berbagai hiburan.

(8) Psychotherapy (terapi kejiwaan)

Untuk jenis penyakit jiwa, terapi kejiwaan ini dilakukan setelah terapi lain, misalnya setelah terapi tidur atau bedah psikis, dan lain-lain.

(9) Socialization (sosialisasi)

Biasanya dilakukan sport therapy, play therapy, drama, kesenian dan lain-lain.

Terapi-terapi tersebut dilakukan dalam upaya untuk mengurangi beban derita yang mereka alami. Dengan berkurangnya derita psikotik, diharapkan akan menurun menjadi beban derita neurotik, meskipun pasien masih mempunyai waham-waham, halusinasi atau bahkan mungkin lebih ringan lagi. Hanya sementara perlakuan masyarakat terhadap penderita psikotik ini kurang membantu, dengan hinaan, hal ini dapat menyebabkan penderita kambuh lagi. Dan kekambuhan pasien jiwa sebagian disebabkan oleh perlakuan masyarakat yang tidak wajar. Untuk itu Pemerintah

melakukan upaya Rehabilitasi. Didalamnya terdapat berbagai kegiatan perawatan, yaitu upaya *home visit* yaitu dimana komponen rumah sakit jiwa untuk mengetahui perkembangan kondisi pasien dengan berkunjung ke rumah keluarga pasien. Adapun upaya *day care* yaitu dimana pasien pada siang hari datang ke rumah sakit jiwa kemudian dari pihak rumah sakit memberi tanggungjawab kepadanya untuk dapat menyelesaikan suatu pekerjaan (ketrampilan), sedangkan di malam hari pasien itu pulang ke kampung halamannya sendiri. Kemudian upaya lewat berbagai media komunikasi guna memberikan informasi kepada masyarakat dalam hal pemeliharaan jiwa dan bagaimana harus bersikap terhadap pasien jiwa. Disamping itu ada pula upaya sebagai penyaluran bakat dan minat pasien dalam memenuhi hajat kehidupannya, terutama sekali pendidikan atau ketrampilan yang menjadi program *rehabilitasi*. Program ini dimaksudkan untuk memberi bekal kepada pasien agar tidak canggung dalam lapangan ekonominya setelah kembali di masyarakat nanti. Penyaluran inipun juga bekerja sama dengan instansi pemerintah maupun swasta, bahkan dimungkinkan pasien nantinya dapat menciptakan lapangan kerja sendiri dengan modal ketrampilan yang diperoleh dari rehabilitasi, seperti: menjahit, sablon, perbengkelan, mengetik, dan ketrampilan lainnya.

BAB IV
KESEHATAN MENTAL ISLAMI

A. Wawasan Kesehatan Mental Islami

Untuk membicarakan wawasan ini, perlu didahului dengan membicarakan peran agama dalam konteks kebutuhan dan kepribadian manusia.

1. Agama dalam konteks kebutuhan dan kepribadian manusia

Sebagai agama yang sempurna, Islam mempunyai ajaran universal dan komprehensif sehingga memenuhi hajat hidup manusia dalam mencapai kebahagiaan lahir dan batin, baik didunia dan di akherat. Untuk mencapai tujuan tersebut, Islam mengatur dan mengajarkan kepada manusia berbagai peraturan dan ajaran yang harus dipedomaninya.

Ajaran yang disyariatkan Islam sesuai dengan fitrah manusia, maka dalam pemenuhan kebutuhan manusia dapat berpedoman kepada ajaran tersebut. Islam mempunyai pedoman bagi manusia dalam memenuhi kebutuhan lahiriah, seperti: kebutuhan pangan, sandang dan papan serta kebutuhan seks. Demikian pula ajaran bagi kebutuhan mental seperti: kebutuhan akan rasa kasih saying, rasa aman, rasa harga diri, rasa bebas, rasa ingin sukses dan rasa ingin tahu (mengenal). Bahkan menurut Zakiah Daradjat (1982, h. 35) menyatakan bahwa agama (Islam) merupakan kebutuhan paling asasi yang mendasari kebutuhan-kebutuhan tersebut diatas.

Kebutuhan hidup semakin meningkat, sedang pemenuhanya tidak sebagaimana mestinya. Kebutuhan yang tadinya bermotif "hidup sederhana", sekarang bermotif untuk "menjaga prestise (harga diri)". Orang merasa malu jika makanannya tidak sebagaimana makanan yang diperoleh orang yang lebih mampu darinya; ia gengsi jika pakaiannya tidak semahal pakaian teman sejawatnya, dan seterusnya. Akhirnya pemenuhan kebutuhan itu tidak dilihat dari banyak sedikitnya fungsi, manfaat dan madlarat serta kemampuannya, melainkan untuk menjaga harga diri. Efek samping yang timbul akibat menjulang tingginya kebutuhan yang egoistis lagi konsumtif, sangat mengakibatkan munculnya kegelisahan, kecemasan, kriminalitas, dan lain-lain, yang faktor penyebabnya adalah adanya persaingan hidup yang tidak sehat.

Bagi orang yang tidak bertaqwa, kebutuhan lahiriah seperti diatas dikejarnya dengan cara apapun, yang penting baginya adalah tercapainya keinginannya. Sedangkan bagi orang yang bertaqwa, pemenuhan kebutuhan hidupnya diusahakan mendapatkannya dengan pertimbangan agama.

Dalam pemenuhan kebutuhan mental, terdapat perbedaan antara orang yang beragama dengan orang yang tidak beragama. Orang yang tidak beriman akan lari dari kenyataan, melakukan perbuatan keji atau sadis terhadap orang lain. Dapat disebut baik jika kegagalannya dihadapi dengan menempuh jalan kompensasi atau sublimasi. Sebaliknya orang yang beriman, semua kegagalannya itu akan dihadapinya dengan tenang, kegagalannya lebih jauh akan ia kaitkan dengan takdir Tuhan, sehingga ia lebih mengintrospeksi diri apa

kesalahan yang membawa kegagalannya itu dan ia akan berusaha untuk lebih mendekatkan diri kepadaNya dengan minta ampun dan mohon pertolongannya agar dapat terpecahkan problemnya.

Manusia merasa perlu terhadap agama dengan latar belakang sebagai berikut : pertama, manusia memiliki fitrah beragama sebagaimana pada saat kesaksiaanya ketika di alam arwah. Ini memberi pengertian bahwa agama merupakan kebutuhan fitri manusia. Oleh karenanya ketika datang wahyu Tuhan dengan menyeru manusia agar beragama, maka seruan tersebut sejalan dengan fitrahnya. Secara normatif, potensi beragama ini terdapat dalam Surat Al A'raf 172 dan Al Rum ayat 30. Di samping itu hadits Nabi yang menyatakan bahwa setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitri. Kemudian secara historis, antropologis, terdapat pada masyarakat primitif yang sekalipun belum ada informasi tentang agama juga meyakini adanya Tuhan sekalipun Tuhan yang diyakininya berada di alam khayal. Demikian juga adanya ketidak mampuan manusia dengan akalnya yang terbatas memerlukan tempat berlari kepada ajaran yang bersumber dari Tuhan yang kemampuannya tidak terbatas dan mutlak. Demikian pula secara kejiwaan, orang banyak melakukan perbuatan yang berada di luar ukuran material. Bahkan adanya naluri keagamaan nampak pada konsep al Hallaj mengenai Nasut dan Lahut pada diri manusia untuk dapat hulul dengan taraqi untuk menyatu dengan Tuhan.

Latar belakang kedua adalah adanya kelemahan dan kekurangan manusia. Pengakuan kelemahan dan kekurangan manusia ini tidak saja bagi kaum Asy'ariyah

dan Maturidiyah (Sunny), tetapi juga bagi kaum rasionalis seperti Mu'tazilah. Bagi kaum Ahlu Sunnah memang memandang adanya kemutlakan Tuhan sehingga manusia dalam mewujudkan perbuatannya sangat kecil peranannya dan maksimal terletak pada penggunaan daya yang diberikan Tuhan. Tetapi bagi kaum Mu'tazilah sekalipun mengakui faham ***free will dan free act***, mereka juga memandang wajib terutusnya Rasul dan turunnnya wahyu dengan alasan karena akal tidak mampu mencapai perincian pengetahuan dan kewajiban terhadap Tuhan. Bahkan secara umum, kekurangan dan kelemahan manusia tidak saja pada aspek kebutuhan material lahiriah, tetapi juga aspek kebutuhan psikis batiniah.

Latar belakang ketiga adalah adanya tantangan yang senantiasa dihadapi oleh manusia, baik tantangan dari dalam maupun tantangan dari luar. Tantangan dari dalam berupa potensi baik dan potensi buruk. Sekalipun manusia memiliki potensi-baiknya lebih besar dari pada potensi buruknya, tetapi nafsu (ammarah) atau potensi - buruknya memiliki daya tarik lebih kuat untuk berbuat keburukan dari pada daya tarik Lawwamah untuk berbuat kebaikan, sehingga guna mengimbangi kekuatan daya tarik ammarah tersebut diperlukan agama. Tantangan dari luar berupa tidak jelasnya perubahan dan perkembangan zaman yang seringkali menyulitkan manusia untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan dan masyarakatnya, sehingga dengan agama diharapkan seseorang tidak mudah terbawa arus perubahan dan perkembangan zaman.

Latar belakang keempat adalah keinginan manusia untuk maju dan berkembang. Kebutuhan ingin maju dan berkembang merupakan kebutuhan manusia,

karena berawal dari kelemahan dan kekurangan serta adanya tantangan yang demikian semakin berat untuk maju ke depan, maka modal dasarnya adalah adanya kekuatan usaha / ikhtiar, mutlak perlu didukung mental yang prima yang bertendensi pada ajaran agama agar keseimbangan terdapat dalam diri manusia sehingga tidak mudah goyah dalam mencapai cita-citanya di masa depan di dunia, bahkan di masa yang jauh ke depan yaitu di akherat.

Dari uraian diatas dapat dimengerti bahwa agama merupakan kebutuhan mutlak manusia dalam mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan lahir dan batinnya.

Mengenai kepribadian manusia, para ahli berbeda pandangan mengenai unsur-unsur kepribadian. Sigmund Freud menyatakan bahwa kepribadian itu terdiri dari Das Es (the id), Das Ich (The Ego) dan Das Ueber Ich (The Super Ego). Diterangkan oleh Sumadi Suryabrata (1983, h. 118) bahwa Das Es merupakan aspek biologis dan sebagai aspek asal dari pada aspek-aspek lainnya. Fungsi yang dimilikinya berpegang pada prinsip kenikmatan. Das Ich sebagai aspek psikologis timbul dari adanya kebutuhan organisme untuk dapat berhubungan dengan dunia luar secara realistis, sehingga ia mempunyai prinsip pada realita. Sedangkan Das Ueber Ich sebagai aspek sosiologis merupakan wakil dari pada nilai-nilai tradisional serta cita masyarakat pada anaknya dengan perintah dan larangan. Dan super ego inilah merupakan hal ideal, sebagai kesempurnaan dari pada prinsip realita dan prinsip kenikmatan (kesenangan). Super Ego ini juga disebut sebagai aspek moral, ia berfungsi untuk menentukan susila atau tidak susila, pantas atau tidak, dan sebagainya dari perbuatannya.

Lain halnya Ahmad D. Marimba (1981, h. 87) yang membagi aspek kepribadian manusia dengan 3, yaitu aspek-aspek kejasmanian, aspek-aspek kejiwaan dan aspek kerohanian luhur. Aspek-aspek kejasmanian, meliputi: tingkah laku yang nampak dari luar, seperti: cara-cara berbuat, berbicara dan lain-lain. Aspek-aspek kejiwaan, meliputi: aspek-aspek yang tidak segera dapat dilihat dari luar, seperti: cara-cara berfikir, bersikap dan minat. Sedangkan aspek kerohanian luhur, meliputi aspek-aspek kejiwaan yang lebih abstrak yaitu filsafat hidup dan kepercayaannya, meliputi: sistem nilai-nilai yang meresap dan mendarah daging serta menjadi bagian dari kepribadian itu.

Sedangkan Al-Ghazali (Juz III, h. 4) membagi kepribadian dengan 3 bagian, yaitu: nafsu amarah, nafsu lawwamah dan nafsu mutmainnah. Pembagian kepribadian tersebut berdasar pada firman Allah SWT :

وَمَآ أُبَرِّئُ نَفْسِىٓ ۚ إِنَّ ٱلنَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّىٓ ۚ إِنَّ رَبِّى غَفُورٌ رَّحِيمٌ

Artinya : Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.(QS Yusuf 53)

وَلَآ أُقْسِمُ بِٱلنَّفْسِ ٱللَّوَّامَةِ ﴿٢﴾ أَيَحْسَبُ ٱلْإِنسَٰنُ أَلَّن نَّجْمَعَ عِظَامَهُۥ ﴿٣﴾

بَلَىٰ قَٰدِرِينَ عَلَىٰٓ أَن نُّسَوِّىَ بَنَانَهُۥ ﴿٤﴾ بَلْ يُرِيدُ ٱلْإِنسَٰنُ لِيَفْجُرَ أَمَامَهُۥ

Artinya : dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri).Apakah manusia mengira, bahwa kami tidak akan mengumpulkan (kembali) tulang belulangnya?Bukan demikian, sebenarnya Kami kuasa menyusun (kembali) jari jemarinya dengan sempurna.Bahkan manusia itu hendak membuat maksiat terus menerus.(QS Al Qiyamah 2-5)

يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَٱدْخُلِى فِى عِبَٰدِى ﴿٢٩﴾ وَٱدْخُلِى جَنَّتِى ﴿٣٠﴾

Artinya : Hai jiwa yang tenang.Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku,dan masuklah ke dalam surga-Ku. (QS Al Fajr 27-30).

Dari firman Allah tersebut dapat dijelaskan bahwa Nafsu amarah merupakan pribadi yang tunduk pada kemauan syahwat yang merupakan ajaran setan; nafsu lawwamah merupakan pribadi yang ketundukannya kepada kebaikan tidak sempurna karena kelalaian dalam beribadah, meskipun ia menolak nafsu syahwat. Sedangkan nafsu mutmainnah merupakan nafsu yang senantiasa patuh dan tunduk kepada perintah Tuhan dan melawan nafsu syahwat.

Dari ketiga pendapat diatas, meskipun dipakai istilah yang berlainan, tetapi mengandung persamaan dan perbedaannya. Sebab jika Freud landas pijaknya terbatas pada norma sosial, sedangkan Marimba dan Al-Ghazali memakai landasan agama (Islam).

Id= aspek kejasmanian= nafsu amarah, merupakan aspek biologis yang mempunyai tenaga-tenaga yang bersumber pada kemampuan kerja kelenjar-kelenjar, peredaran darah, alat-alat pernafasan, syaraf, dan lain-lain. Aspek biologis ini pada batas-batas tertentu dapat mempengaruhi kepribadian, karena tidak mempertimbangkan tentang manfaat dan ruginya, baik dan buruknya suatu pekerjaan.
Ego= aspek kejiwaan= nafsu lawwamah, merupakan aspek psikologis yang memiliki tenaga-tenaga kejiwaan yang terdiri dari karsa, rasa da cipta: yang masing-masing mempunyai kekuatan berdasarkan pada banyak sedikitnya unsur jasmaniah yang berperan didalamnya. Aspek ini mempunyai kecenderungan pada penentuan aktivitas pribadi yang didasarkan pada egonya dan sejauh kemampuan atau potensi (akal) yang dimilikinya.
Super Ego= aspek kerohanian luhur= nafsu mumainnah. Disini para ahli berbeda dalam memberi interpretasinya. Ada yang didasarkan pada nilai sosial berupa aspek sosiologis yaitu bagian pribadi yang didasarkan pada nilai sosial berupa aspek moral yang dipedomani masyarakat. Ada pula yang berpendapat bahwa aspek ini sebagai aspek yang berprinsip pada agama, dan oleh Al-Ghazali aspek ini berpegang pada prinsip agama Islam. Pada aspek inilah merupakan letak kualitas pribadi insani, dimana tingkah laku, pola pikir dan seluruh aktivitas kehidupan pribadinya berorientasi pada ajaran Islam. Sebagaimana bagi umat Islam bahwa aspek inilah dapat membawa atau menuntun manusia kearah kebahagiaan yang bukan saja didunia saja, tetapi juga di akherat.

Dari uraian diatas, jelaslah bahwa fungsi agama adalah memperkuat atau mengisi nafsu mutmainah ini. Jika pribadi manusia telah diperkokoh oleh ajaran agama

dalam nafsu ini, maka kualitas pribadinya akan mampu menangkal kemungkinan datangnya problem kejiwaan, baik neurosis maupun psikosis. Maka dapat dikatakan bahwa agama berperan untuk membentuk kepribadian manusia, agama membawa manusia sejahtera dan bahagia lahir dan batin, baik di dunia maupun di akherat.

Dalam bahasa Islam, menurut Johan Efendi dalam Jurnal Ulumul Qur'an Edisi 8 (1991, h. 5) bahwa membentuk kepribadian manusia disebut dengan tazkiah al-nafs (penyucian jiwa), yang didalamnya tersimpul pengertian dan gagasan tentang usaha-usaha yang bersifat pengembangan diri yaitu usaha mewujudkan potensi-potensi manusia menjadi kualitas-kualitas moral yang luhur (ahlaq al-hasanah), *pertama. Kedua,* usaha-usaha yang bersifat pembersihan diri yaitu usaha-usaha menjaga dan memlihara diri dari kecenderungan amoral (ahlaq al-sayyi'ah).

Oleh karenanya pembentukan kepribadian akan berhadapan dengan perintah dan larangan dari ajaran-ajaran Islam. Pengamalan dan penghayatan sikap, tingkah laku dan perbuatan yang diperintahkan Tuhan adalah merupakan usaha manusia dalam rangka pengembangan diri agar kepribadiannya berkualitas. Sedangkan sikap, tingkah laku dan perbuatan yang dilarang Islam adalah merupakan penjagaan diri agar supaya pengembangan diri tidak ternoda atau terhalang oleh hal-hal yang amoral, karena bila amoral dilanggar, justru akan menghambat bagi pengembangan dirinya.

2. *Kesehatan Mental Dalam Sejarah Pemikiran Islam*

Yang hendak dibicarakan pada bagian ini adalah

pemikir-pemikir Islam di masa lampau yang mempengaruhi pandangannya tentang kepribadian manusia, yaitu ulama kalam, ulama fiqh, filosof muslim dan ulama sufi.

a. Ulama Kalam

Latar belakang lahirnya ulama Kalam (mutakallimin) adalah berhubungan dengan pembelaan terhadap ajaran Islam dari serangan filsafat non Islam dengan menggunakan filsafat sebagai senjatanya. Hanya saja filsafat yang digunakan mutakallimin masih berkisar pada alasan-alasan mengenai akidah Islam dengan dalil-dalil akal sehingga belum sampai pembicaraan filsafat yang sebenarnya. Maka dalam pandangan ini pemikiran itu diberi konotasi dengan kemampuan berfilsafat dalam batas-batas argumentatif.

Terdapat beberapa aliran dalam teologi Islam, antara lain: Khawarij, Mu'tazilah dan ahli sunnah wal jama'ah (Harun Nasution, 1986). Khawarij dan Murji'ah telah hilang dalam sejarah, sedangkan Mu'tazilah dan ahli sunnah masih banyak mempengaruhi pemikiran umat Islam. Meskipun demikian, pada prinsipnya semua aliran sepakat bahwa iman merupakan pangkal bagi kepribadian muslim- yang dalam hal ini dapat disebut - kesehatan mental, sekalipun pengertian iman yang mereka berikan itu berbeda.

Murji'ah Ekstrim berpendapat bahwa iman itu cukup didalam hati; bagi Murji'ah moderat dan Ahli Sunnah iman itu dengan hati dan ucapan lesan;
Sedangkan bagi khawarij dan mu'tazilah, iman itu dengan hati, lesan dan perbuatan anggota badan. Tetapi aliran

yang paling jauh membicarakan masalah teologi Islam adalah Mu'tazilah dan Ahli Sunnah wal Jama'ah.

Aspek-aspek teologi yang dibicarakan kedua aliran tersebut, secara global dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu : tauhid dan keadilan / kehendak mutlak Tuhan Ajaran tauhid bagi mu'tazilah bahwa Tuhan itu Esa tanpa mempunyai sifat-sifat; sedangkan bagi Ahli Sunnah atau Aswaja (singkatan Ahli Sunnah wal Jama'ah) bahwa Tuhan itu Esa dengan memiliki sifat-sifat yang qadim dengan tidak mengurangi keesaanNya. Konsep keadilan merupakan landasan berfikir yang dipegangi oleh Mu'tazilah, adapun kehendak mutlak Tuhan merupakan landasan berfikir yang dipegangi oleh Aswaja.

Bagi Mu'tazilah, Tuhan itu harus berbuat adil terhadap manusia yaitu berbuat yang baik bahkan yang terbaik bagi manusia. Dengan keadilan tersebut, mempunyai konsekuensi bahwa manusia bebas berbuat dan berkehendak (Qadariah), *pertama. Kedua,* konsep keadilan juga mengandung pengertian bahwa Tuhan menjadikan hukum alam yang diciptakanNya untuk kepentingan manusia. *Ketiga,* akal mempunyai fungsi atau peran dominan dalam menciptakan kemajuan manusia sendiri di dunia. Ketiga konsekuensi ini dipedomani oleh Mu'tazilah dalam rangka mencapai kesejahteraan manusia di dunia dan di akherat.

Bagi Aswaja (terutama Asyariah), Tuhan itu tetap adil meskipun menerapkan " kemutlakanNya", karena Tuhan tidak terhalangi oleh hukum yang datang dari luar diriNya. Sebagai konsekuensinya manusia tidak bebas berbuat dan berkehendak, tetapi perbuatan manusia itu berdasarkan perolehan (kasb) dari perbuatan Tuhan (dekat

dengan Jabariah), *pertama*. *Kedua*, tidak ada hukum sebab akibat bagi alam. *Ketiga*, karena Tuhan berkuasa mutlak maka wahyu mempunyai fungsi dominan bagi kesejahteraan dan kebahagiaan manusia.

Aliran Aswaja yang dekat dengan Mu'tazilah / Qadariyah adalah Maturidiyah (Imam Al Maturidi) dengan fahamnya "fi'lani" artinya dua perbuatan yaitu perbuatan Tuhan dan Perbuatan manusia. Perbuatan Tuhan berkaitan dengan penciptaan daya yang diberikan Tuhan untuk manusia; sedangkan perbuatan manusia berkaitan dengan penggunaan daya (ciptaan Tuhan) yang dilakukan oleh manusia. Dari konsep Al maturidi ini dapat dipahami bahwa perbuatan manusia bila dilihat dari diciptakannya daya (seperti manusia mampu berfikir, mampu bergerak dsb) adalah perbuatan Tuhan, sedangkan penggunaan daya (seperti berfikir untuk apa atau bergerak untuk suatu hal) adalah perbuatan manusia. Maka hakekat perbuatan manusia berkaitan dengan pemanfaatan daya untuk berbuat sesuatu, artinya adalah jika manusia dalam menggunakan daya untuk berbuat baik atau berbuat buruk adalah hasil perbuatan manusia sendiri, bukan perbuatan Tuhan.

Dari uraian diatas, dapat dimengerti bahwa menurut Mutakallimin bahwa hati, lesan dan anggota badan yang memegang prinsip keyakinan adalah mampu memperoleh kesehatan mental, dan mental akan lebih baik lagi manakala ketiga unsur keyakinan tadi dapat direfleksikan secara baik oleh manusia, *pertama*. *Kedua*, akal dan wahyu sebagai sumber kebenaran harus diperoleh dan diselaraskan oleh manusia dalam rangka mencapai kesehatan mentalnya. *Ketiga*, dalam rangka mencapai kesehatan mental manusia harus melaksanakan antara Qadariah dan Jabariah, atau dalam istilah awam

dengan ikhtiar dan tawakal.

b. Filosof Muslim

Tidak sebagaimana Mutakallimin yang cara berfilsafatnya masih bersifat argumentatif, maka filosof muslim betul-betul sudah berfilsafat. Mereka muncul bersamaan dengan usaha pemerintahan Bani Abbas (Al Makmun) yang menggalakkan penerjemahan kebudayaan Yunani, terutama yang berkaitan dengan falsafat, kedokteran, dan matematika.

Dalam berfilsafat, mereka menggunakan daya berfikir yang berpusat di kepala (fikr). Aktivitas berfikir mereka untuk menemukan hakekat kebenaran dibalik gejala yang nampak. Mereka antara lain: Al Kindi, Al Farabi, Ibnu Sina, Ibnu Maskawaih, Al Razi, Al Ghazali, Ikhwanussofa, Ibnu Bajah, Ibnu Tufail, dan Ibnu Rusyd. Mereka membicarakan materi filsafat, meliputi: filsafat ketuhanan, filsafat jiwa (nafs), filsafar ahlak, filsafat kenegaraan, filsafar kealaman, dan lain-lain (Harun Nasution, 1978).

Mengingat bahasan ini berkaitan dengan kejiwaan, maka yang dibicarakan disini adalah filsafat jiwa (nafs). Mereka yang membicarakan nafs adalah Al Kindi, Al Farabi, Ibnu Sina, Ibnu Maskawih, Al Ghazali.

Menurut Al Kindi, ruh atau jiwa itu sederhana, tidak tersusun tetapi mempunyai arti penting sempurna dan mulia serta bersifat kekal. Menurutnya, secara garis besar jiwa itu di bagi 2, yaitu daya inderawi dan daya akal. Diantara dua daya itu terdapat daya membentuk, daya menyimpan, daya marah, dan daya keinginan.

Disamping itu didalam jiwa terdapat 4 akal, yaitu akal aktif (selamanya aktualita), akal potensial, aktual, dan akal aktivitas. Kemudian pembersihan jiwa itu tidak hanya di dunia, tetapi berlaku juga di akherat.

Menurut Al Farabi, bahwa jiwa itu mempunyai daya-daya pokok yaitu daya nutrisi, daya persepsi, daya imaginasi, daya berfikir, dan daya berkehendak. Daya berfikir adalah daya jiwa yang paling tinggi. Menurutnya, daya akal itu bertingkat. Dan tingkaran daya ini dibagi 3, yaitu (1) akal potensial/ akal material yang merupakan satu sifat pembawaan dalam bentuk materi yang siap menerima kesan objek; (2) akal aktual yaitu akal yang telah dapat melepaskan arti dari materinya. Akal itu dapat berubah menjadi aktual dengan adanya hal-hal yang dapat dipahami itu muncul didepannya. (3) akal mustafad yaitu akal yang telah dapat menangkap bentuk secara nyata. Akal ini mempunyai kesanggupan untuk komunikasi / menangkap inspirasi dari akal di luar diri sendiri yaitu akal kesepuluh yang disebut akal aktif (emanasi Tuhan).

Menurut Ibnu Sina, jiwa itu dibagi 3, yaitu jiwa tumbuh-tumbuhan, jiwa binatang dan jiwa manusia. Dan jiwa manusia merupakan jiwa tertinggi. Jiwa manusia mempunyai dua daya yaitu daya praktis dan daya teoritis. Daya praktis berhubungan dengan badan, sedangkan daya teoritis berhubungan dengan hal-hal yang abstrak. Daya teoritis mempunyai 3 tingkatan yiatu akal material (potensi berfikir), akal malakah (yang mulai dilatih berfikir abstrak). Akal aktual (yang dapat berfikir secara abstrak), dan akal mustafad (yang telah sanggup berfikri abstrak) dan akal mustafad ini sanggup menerima limpahan ilmu pengetahuan dari akal aktif.

Menurut Ibnu Maskawih, bahwa jiwa manusia mempunyai 3 daya, yiatu daya syahwat (nafsu kebinatangan), daya amarah (nafsu binatang buas), dan daya berfikir (daya kemalaikatan). Ketiga kekuatan ini terdapat keselarasan maka tercapailah keutamaan atau kebajikan pada manusia, yaitu kesusilaan keberanian, kebijaksanaan dan keadilan.

Bagi Al Ghazali, jiwa itu dibagi 3, yaitu jiwa amarah, jiwa lawwamah dan jiwa mutmainnah. Jiwa amarah itu merupakan jiwa yang cenderung berbuat keburukan (keinginan setan), jiwa lawwamah yaitu jiwa yang cenderung berbuat baik dengan pertimbangan akalnya; sedangkan jiwa mutmainnah jiwa yang selalu cenderung berbuat baik, karena pertimbangannya wahyu.

Dari uraian diatas, dapat dipahami bahwa filosof muslim itu sepakat bahwa kesehatan mental itu terletak pada berfungsinya akal dalam mempelajari jiwa, alam, dan Tuhan. Semakin tinggi kemampuan berfikirnya, semakin sehat jiwa (nafs) nya. Sebaliknya, semakin kurang / rendah daya berfikirnya, semakin rendah pula kualitas kesehatan mentalnya. Disamping itu mereka juga sepakat bahwa akal yang tertinggi kualitasnya adalah akal yang dapat menjelajahi hakekat Tuhan.

c. Mutasawwifun (ulama sufi)

Apabila mutakallimin dan filosof muslim yang orientasi kesehatan mental terletak pada kekuatan daya berfikir / akal yang berpusat di kepala, tetapi mutasawwifun bahwa kekuatan manusia adalah terletak pada daya merasa (dzauq) yang berpusat di dada (qalb). Daya dzauq inilah yang mampu membuktikan kebenaran

adanya Tuhan, bertemuNya dan bahkan bersatu atau menyatu dengan Tuhan. Para sufi itu antara lain: Rabiah al-Adawiyah, Dzunnun Al-Misri, Al Busthami, Al Hallaj dan Al Ghazali (Harun Nasution, 1978).

Menurut pengalaman sufi wanita, Rabiah Al Adawiyah dapat bertaqarrub dengan Tuhan karena "*mahabbah*" (cinta). Untuk menjalin cintanya dengan Tuhan, diperlukan 3 Syarat, yaitu ridlo, syauq dan uns. ***Ridla*** merupakan perasaan menerima dan puas dalam diri seseorang yang mencintai terhadap keinginan dan ketentuan yang dicintai. Ukuran ridla bagi Rabiah adalah sikap yang sama ketika menerima sesuatu yang menguntungkan dengan sesuatu yang merugikan dirinya. ***Syauq*** merupakan perasaan rindu dengan yang dicintai baik dinyatakan dalam bentuk lahir maupun batin, sehingga dapat bertemu dengan yang dicintai. ***Uns*** adalah perasaan sangat intim dan dekat dengan yang dicintai sehingga tak ada ruang untuk mengingat yang lain. Rabiah dengan konsep mahabbahnya dapat melihat keindahan Tuhan, sehingga dapat memadu cinta dengannya.

Bagi Dzunnun Al-Misri, untuk mendekatkan diri sedekat mungkin dengan Tuhan, ia menggunakan konsep *ma'rifah* yaitu suatu maqam dimana sufi sanggup melihat Tuhan dengan hati sanubarinya. Untuk sampai ke maqam ini, dapat dicapai dengan membersihkan sesuci-sucinya hati yaitu dengan melalui Qalb, ruh dan sir. Qalb untuk mengetahui sifat-sifat Tuhan, ruh untuk mencintai Tuhan dan sir untuk melihat Tuhan.

Bagi Al Bustami, untuk mendekatkan diri dengan Tuhan menggunakan konsep ittihad yaitu bersatu dengan

Tuhan. Untuk dapat bersatu denganNya, seseorang harus melalui fana dan baqo'. Fana artinya menghilangkan maksiyatnya, sifat / ahlak yang buruk, sehingga tinggal sifat-sifat yang baik, taqwa / sifat-sifat ketuhanan (baaqo'), disinilah ia dapat bersatu dengan Tuhan. Menurut konsep ini bahwa ketika seseorang dalam kondisi fana dan baqo', maka Tuhan tanazul (turun) bersatu dengan manusia.

Bagi Al Halaj , untuk mendekatkan diri dengan Tuhan menggunakan konsep hulul (menyatu dengan Tuhan). Konsep ini diawali dengan istilah nasut dan lahut yang dimiliki Tuhan dan manusia. Lahut merupakan sifat ketuhanan dan Nasut adalah sifat kemanusiaan. Tuhan memiliki sifat lahut dan nasut, demikian juga manusia juga memiliki sifat lahut dan nasut. Menyatunya Tuhan dengan manusia adalah ketika Tuhan menggunakan sifat nasutNya dan manusia menggunakan sifat lahutnya. Menyatunya ini adalah bahwa ketika manusia dalam maqam lahut, maka jiwa manusia itu naik (taraqi) untuk menyatu dengan Tuhan. Ketika dalam kondisi lahut, manusia mampu melenyapkan sifat-sifat kemanusiaan yang ada dalam tubuhnya (fana).

Sedangkan Al-Ghazali mengakui kekuatan dzauq ini setelah dia syak (ragu-ragu) terhadap kebenaran yang dicapai lewat inderawi atau akal, sehingga untuk menghilangkan keragu-raguannya itu ia melakukan amalan sufi. Pada maqom ma'rifah ia dapat melihat segala rahasia Tuhan. Dan dalam maqam ini ia betul-betul merasakan kebenaran mutlak, hingga menambah keyakinan dan kebahagiaan dirinya, sekaligus lepas dari penyakit syaknya.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa mental / jiwa yang sehat sesungguhnya adalah jiwa seseorang yang dapat menggunakan dzauqnya sehingga dapat melihat, bersatu atau menyatu dengan Tuhan. Jadi keyakinan terhadap Tuhan merupakan sumber kebahagiaan atau kesejahteraan jiwa / mental.

d. Ulama Fiqh

Jika mutakallimin dan filosof muslim, pembinaan jiwa / mental lebih ditekankan pada daya akal, pada sufi menekankan pada daya rasa, maka bagi Fuqaha ini pembinaan mental lebih ditekankan pada perilaku fisik. Sehingga dapat dikatakan bahwa aktivitas mental itu berkaitan dengan ibadah. Untuk itu bagi ulama fiqh bahwa kesehatan mental adalah jika seseorang itu beribadah kepada Allah. Semakin kuat ibadahnya, semakin kuat pula kualitas kesehatan mentalnya. Maka hal-hal yang merusak ibadah adalah merupakan gangguan mental, yaitu; riya', dengki, rakus, was-was, janji bohong, bakhil, pemarah, dan lain-lain. Sifat-sifat yang merusak ibadah seperti tersebut, oleh Hasan Langgulung (1986, h. 395-160) disebut sebagai penyakit mental dalam psikologi Islam.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa jika pada Mutakallimin dan filosof, kesehatan mental bertitik tolak pada aspek keimanan atau tauhid dengan menggunakan pendekatan rasio (aql), amalannya bersifat batiniah; bagi sufi kesehatan mental bertitik tolak pada ahlaq dengan pendekatan rasa (dzauq / qalb), amalannya juga batiniah; sedangkan Fuqaha menekankan pada aspek ibadah dengan menggunakan pendekatan amalan jasmaniah, adapun amalan batiniah posisinya sebagai

penunjang / penyempurna ibadah.

3. *Postulasi Kesehatan Mental Islami*

Al Ghazali dalam kitabnyaihya' Ulum Al-din rubu' Munjiyat, bahwa gejala hati yang sehat, antara lain: dengan taubat, maaf, sabar, syukur, takut, harap, butuh, zuhud, tawakal, kasih saying, rindu, ramah, ridla, niat benar, ikhlas, muraqabat, muhasabat, tafakur, dan ingat mati.

Muhammad Syarqawi dalam kitabnya "nahw ilm nafs al- islami" bahwa dalam mencapai jiwa yang sehat adalah dengan berbuat: keadilan, kebaikan, taubat, maaf, amal shaleh, diam, cinta, al-ru'ya, ingat Allah, huzn al-Shiddiqin, al-Idhtirar, muhasabat al nafs dan ma'rifat al nafs (Al Syarqawi, 1976, h. 65- 128).

Baik Al-Ghazali maupuun Al-Syarqawi, meskipun keduanya ada perbedaan dalam menggunakan istilah, tetapi keduanya sepakat bahwa perilaku (baik lahiriah maupun batiniah) yang berwawasan nilai ketuhanan adalah merupakan pangkal kesehatan jiwa / mental.

Mengingat banyaknya term yang dipakai sebagai pangkal kesehatan mental, secara global, postulasinya dapat disederhanakan dengan iman, amal dan taqwa.

Iman sebagai postulasi kesehatan mental Islami, karena iman merupakan landasan keagamaan yang pokok. Pelaksanaan agama seseorang adalah tergantung pada kualitas imannya. Semakin tinggi iman seseorang, semakin tinggi pula kualitas ibadah dan akhlaqnya. Dan yang lebih mendasar lagi bahwa iman merupakan bagian

dari konsep dasar manusia dalam pandangan Islam sebagai pembawaan dasar manusia.

Amal shaleh merupakan landasan kesehatan mental, karena amal shaleh merupakan suatu dorongan, motivasi atau kebutuhan yang sesuai dengan usaha preventif atau penjagaan diri dari gangguan mental dan sebagai perwujudan iman aktual yaitu sebagai bukti kualitas pribadi (nafsu mutmainah) seseorang.

Sedangkan taqwa sebagai postulasi kesehatan mental, karena merupakan tujuan pokok bagi segala bentuk kehendak, perilaku dan perbuatan keagamaan seseorang dalam rangka mencapai kebahagiaan lahiriah maupun batiniah, di dunia maupun akherat.

B. Ruang Lingkup Kesehatan Mental Islami

Ruang lingkup kesehatan mental islami mencakup upaya pengobatan, pencegahan dan pembinaan kejiwaan dalam pandangan Islam.

Sebagaimana diketahui bahwa kesehatan mental merupakan salah satu bidang kajian psikologi, bahkan menurut Hasan Langgulung (1986, h. 5) kesehatan mental merupakan ratu bagi cabang lain dalam psikologi. Karena kesehatan mental adalah gabungan semua fungsi-fungsi psikologis menjadi tumpuan kesehatan mental yang berpangkal pada teori perawatan kejiwaan.

Dalam teori perawatan, Zakiah Daradjat (1984, h. 7) menerangkan bahwa untuk mencapai kesehatan mental diperlukan 3 langkah, yaitu: langkah pengobatan, langkah pencegahan, langkah pembinaan. Langkah

pengobatan merupakan cara-cara yang digunakan untuk mengobati seseorang yang menderita penyimpangan atau menderita gangguan kesehatan mental, sampai ia kembali kepada keadaan normal. Langkah pencegahan yaitu langkah yang digunakan manusia umumya untuk menghadapi dirinya dan orang lain, agar dapat menjaga dirinya dan orang lain itu dari kemungkinan datangnya kegoncangan jiwanya. Sedangkan langkah pembinaan yaitu merupakan cara yang ditempuh manusia untuk meningkatkan rasa bahagia dan meningkatkan kemampuannya untuk mengembangkan dan memanfaatkan semua potensi yang ada padanya seoptimal mungkin, misalnya: usaha-usaha untuk memperkuat ingatan, daya cipta, kemauan dan kepribadian.

Langkah pertama ditempuh dengan menggunakan kaedah-kaedah penyesuaian mental yang diperoleh dari penemuan-penemuan ilmiah dalam bidang kedokteran, psikiatri, ilmu jiwa, bidang sosial dan bidang lain yang berhubungan, terutama bidang keagamaan. Langkah kedua ditempuh dengan menyediakan kesempatan bagi manusia untuk dapat mengembangkan segala potensi yang ada. Mengembangkan sikap dan nilai yang diinginkan dan mengembangkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan linkungan dalam berbagai situasi kehiduan. Dalam hal ini prinsip-prinsip ilmu jiwa, ilmu pendidikan dan petunjuk serta ditempuh dengan memberikan kesempatan, suasana dan percontohan bagi individu / masyarakat untuk mencapai kemampuan masyarakat lingkungan. Petunjuk-petunjuk dan ketentuan-ketentuan agama banyak dimanfaatkan untuk bidang pembinaan dan pengembangan kesehatan mental.

1. *Dasar-dasar perawatan jiwa*

Dalam hal pemeliharaan jiwa dan perawatannya, Islam sejak dini mempersiapkannya, dimana manusia harus mengupayakan dan bertanggungjawab atas kesejahteraan dirinya/ jiwanya. Hal ini tersimpul didalam surat Al-Qiyamah ayat 36:

أَيَحْسَبُ ٱلْإِنسَـٰنُ أَن يُتْرَكَ سُدًى

Artinya : " Apakah manusia mengira bahwa akan dibiarkan begitu saja"

ayat ini mengandung pengertian bahwa Allah dengan sifat Rahman dan RahimNya memberi petunjuk agar manusia dapat memperoleh kebahagiaan di dunia, sehingga manusia diciptakan asal jjadi, melainkan diberi bekal. Disamping itu didalam rangka memacu agar manusia bertanggungjawab, Tuhan menjelaskan bahwa kelak di akherat puun akan diadili perbuatan yang dilakukan di dunia, dalam rangka mencapai kebahagiaan di akherat.

Apabila ada kemungkinan manusia mendapatkan gangguan / musibah, maka Allah memberi landasan keimanan bahwa Dialah yang akan menghilangkannya; sebaliiknya jika manusia diberi petunjuk bahwa kenikmatan itu datang dari Allah swt.

Firman Allah SWT:

وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ

Artinya : " Dan jika Allah menimpakan suatu kemudaratan kepadamu, maka tidak ada yang menghilangkannya melainkan Dia sendiri. Dan jika Dia mendatangkan kebaikan kepadamu, maka Dia Maha Kuasa atas tiap-tiap sesuatu" (QS Al An'am : 17).

Jika ternyata manusia betul-betul terkena penyakit, maka Allah memberi petunjuk bahwa Dialah yang menyembuhkannya.

Firman Allah SWT:

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Artinya : " Dan apabila aku sakit, maka Dialah yag menyembuhkan aku" (Qs Al-Syuara' : 80).

Itu semua merupakan petunjuk Allah yang berguna bagi orang yang beriman. Bahkan di dalam Alqur'an sendiri terdapat obat penawar (al-syifa') dan kasih saying (rahmah) bagi orang-orang yang beriman, maka merugilah orang yang tidak mengimaninya.

Firman Allah SWT:

وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّـٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya : " Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur'an itu tidaklah menambah kepasa orang-orang yang zalim selain kerugian" (Qs Al-Isra' : 82).

Dan lebih jauh lagi, Allah memanggil seluruh manusia (baik yang mukmin maupun yang kafir), bahwa didalam Alqur'an itu terdapat bimbingan (mauidah), penyembuhan (al Syifa') dari Tuhan, petunjuk (hidayah), dan pembinaan dengan kasih saying (rahmah). Dan masih banyak lagi petujuk Allah mengenai pencegahan, pengobatan dan pembinaan.

Seperti Firman Allah SWT:

قَـٰتِلُوهُمْ يُعَذِّبْهُمُ ٱللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ
صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴿١٤﴾ وَيُذْهِبْ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ ۗ وَيَتُوبُ ٱللَّهُ عَلَىٰ مَن
يَشَآءُ ۗ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿١٥﴾

Artinya : "Perangilah mereka, niscaya Allah akan menyiksa mereka dengan (perantaraan) tangan-tanganmu dan Allah akan menghinakan mereka dan menolong kamu terhadap mereka serta melegakan hati orang-orang yang beriman. Dan menghilangkan panas hati orang-orang mukmin. Dan Allah menerima taubat orang yang menghendakiNya. Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana" (QS. Al-Taubah: 14 - 15).

Firman Allah SWT:

وَمَا بِكُم مِّن نِّعْمَةٍ فَمِنَ ٱللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ ٱلضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْـَٔرُونَ

Artinya: "Dan apa saja yang ada padamu, maka dari Allahlah (datangnya), dan bila kamu ditimpa kemudaratan, maka hanya kepadaNya lah kamu meminta pertolongan (QS Al-Nahl: 53)

Firman Allah SWT:

ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya : "Kemudian makanlah dari tiap-tiap buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan bagimu. Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, didalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan" (QS Al-Nahl: 69).

Firman Allah SWT:

وَلَوْ جَعَلْنَٰهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَّقَالُوا۟ لَوْلَا فُصِّلَتْ ءَايَٰتُهُۥٓ ءَا۬عْجَمِىٌّ وَعَرَبِىٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ هُدًى وَشِفَآءٌ ۖ وَٱلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِىٓ ءَاذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍۭ بَعِيدٍ

Artinya : " Dan jikalau Kami jadikan al-Qur'an itu suatu bacaan dalam bahasa selain bahasa Arab tentulah mereka mengatakan: "mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?. Apakah (patut al-Qur'an) dalam bahasa asing sedangkan (rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: Alqur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga ada sumbatan, sedangkan al-Qur'an itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka adalah (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh" (QS Fusilat: 44).

Firman Allah SWT:

وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِم مِّنْ غِلٍّ تَجْرِي مِن تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ ۖ وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَٰذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ ۖ لَقَدْ جَاءَتْ رُسُلُ رَبِّنَا بِالْحَقِّ ۖ وَنُودُوا أَن تِلْكُمُ الْجَنَّةُ أُورِثْتُمُوهَا بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ

Artinya : Dan Kami cabut segala macam dendam yang berada di dalam dada mereka; mengalir di bawah mereka sungai-sungai dan mereka berkata: "Segala puji bagi Allah yang telah menunjuki kami kepada (surga) ini. Dan kami sekali-kali tidak akan mendapat petunjuk kalau Allah tidak memberi kami petunjuk. Sesungguhnya telah datang rasul-rasul Tuhan kami, membawa kebenaran". Dan diserukan kepada mereka: "Itulah surga yang diwariskan kepadamu, disebabkan apa yang dahulu kamu kerjakan." (QS Al-A'raf: 43)

Firman Allah SWT:

وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِم مِّنْ غِلٍّ إِخْوَانًا عَلَىٰ سُرُرٍ مُّتَقَابِلِينَ

Artinya : " Dan kami lenyapkan segala macam dendam yang berada dalam hati mereka sedang mereka merasa bersaudara duduk berhadap-hadapan di atas dipan-dipan" (QS Al-Hijr : 47).

Firman Allah SWT:

وَإِن يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ ۚ يُصِيبُ بِهِ مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۚ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya : "Jika Allah menimpakan suatu kemudaratan

kepadamu, maka tidak ada yang menghilangkannya kecuali Dia dan jika Allah menghendaki kebaikan bagimu, maka tidak ada yang dapat menolak karuniaNya. Dia memberikan kebaikan itu kepada siapa yng dikehendakiNya diantara hamba-hambaNya dan Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang" (QS Yunus: 107)

Firman Allah SWT:

وَلَئِنْ أَذَقْنَٰهُ نَعْمَآءَ بَعْدَ ضَرَّآءَ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ ٱلسَّيِّـَٔاتُ عَنِّىٓ ۚ إِنَّهُۥ
لَفَرِحٌ فَخُورٌ ﴿١٠﴾ إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ أُو۟لَٰٓئِكَ
لَهُم مَّغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya : " Dan jika Kami rasakan kepadanya kebahagiaan sesudah bencana menimpanya, niscaya dia berkata: telah hilang bencana itu dari padaku, sesungguhnya dia sangat gembira lagi bangga, kecuali orang-orang yang sabar terhadap bencana dan mengerjakan amal saleh, mereka itu memperoleh ampunan dan pahala yang besar" (QS Hud: 10-11).

Dan masih banyak ayat-ayat lain yang senada.

Di samping petunjuk-petunjuk perawatan jiwa dari Alqur'an, banyak juga petunjuk perawatan jiwa di dalam Hadits Nabi saw.

Sebagai contoh: Hadits Nabi:

لكل داء دواء فاذا اصيب دواء الداء برأ باذن الله
عزوجل / رواه مسلم

Artinya :"setiap penyakit itu ada obatnya, maka apabila obat itu dipakai, maka penyakit itu akan sembuh dengan ijin Allah" (HR Muslim).

ما انزل الله من داء الا انزل له شفاء / رواه البخاري ومسلم

Artinya :"Allah tidak menurunkan suatu penyakit, kecuali memberikan pula obatnya" (HR Bukhori Muslim).

وجاءت الاعراب فقالوا يا رسول الله انتداوى؟
فقال نعم يا عباد الله تداووا فان الله عزوجل
لم يضع داء الا وضع له شفاء غير داء واحد
قالوا ما هو؟ قال الهرم / رواه احمد

Artinya :" Dari Ziyad bin Alaqah dari Usamah bin Syarik berkata: aku disisi Nabi dan ketika itu datang serombongan orang Arab, seraya berkata: ya Rasulullah, apakah kami boleh berobat? Jawab Nabi: Wahai hamba Allah, berobatlah kamu semua. Sesungguhya Allah tidak menurunkan suatu penyakit, kecuali ia memberikan juga obatnya, selain satu penyakit". Mereka bertanya: apa penyakit yang satu ini?". Jawab Nabi" pikun" (HR Ahmad).

Demikian banyak kata al- syifa' dalam Alqur'an maupun hadits Nabi serta beberapa kata lain yang mengandung pengertian menunjukkan pengobatan, pencegahan dan pembinaan jiwa/ mental. Maka ada baiknya mengambil pendapat Mufassir mengenai maksud al-Syifa', Al Qasimy (tt. H. 3978) yang maksudnya adalah: tidak asa suatu penyakit jiwa dan badan, kecuali Alqur'an memberi petunjuk pengobatannya, sebab-sebabnya dan

perawatannya. Hal itu hanya dapat diketahui bagi orang yang mendapat karunia Tuhan berupa intelegensi tinggi dalam memahami kandungan Alqur'an. Bagi orang yang melakukan penyembuhan / perawatan yang tidak berorientasi pada Alquran, maka Allah tidak menolong penyakitnya.

2. *Islam dan Preventif Penderitaan Jiwa*

Preventif merupakan langkah prolog, dalam arti bahwa penderitaan jiwa ditimbulkan oleh adanya ketegangan batin sebelumnya disinggung bab III, yang perlu adanya usaha pencegahan.

Pada umumnya cara-cara yang dipakai untuk mengurangi ketegangan batin dilakukan aktivitas sublimasi atau kompensasi atau pengatasan lainnya. Ini merupakan cara pengatasan masalah kejiwaan secara wajar. Akan tetapi langkah tersebut tidak sepenuhnya dapat menjamin penyelesaian, sebab kompensasi atau sublimasi (yang dianggap paling baik) hanya sekedar mengalihkan masalah yang dihadapinya dengan kesibukan-kesibukan yang ada, dan tidak mampu memberikan landasan bagi kekuatan batin dalam menyelesaikan masalah jiwanya. Hal ini beralasan karena kompensasi atau sejenisnya menyelesaikan masalah secara temporal. Jika perilaku kompensasi sudah selesai, ada kemungkinan konflik itu kembali lagi, terutama ketika ia kesal dengan kesibukan dalam kompensasinya; maka disinilah perlunya nilai-nilai agama berperan memberikan landasan bagi jiwa untuk menghadapi problemnya.

Islam dalam memberikan landasan jiwa untuk tidak gentar menghadapi kenyataan hidup yang ada,

ditunjukkan ajaran keimanan. Keimanan ini membekali dan mengisi jiwa agar tidak musah terperdaya oleh beragamnya masalah hidup dan kehidupan yang mungkin timbul.

Sebab dengan keimanan, seseorang harus:

1. Percaya bahwa Allah itu ada. Keyakinan ini harus disertai dengan pengetahuan tentang sifat-sifatNya yang biasa disebut Asma'ul Husna. Pengetahuan itu harus tertanam dalam jiwanya dengan keyakinan penuh, sehingga hatinya tidak mudah tergoyahkan oleh kepercayaan yang bertentangan dengan pengetahuannya itu.
2. Mengetahui undang-undang Allah dan meyakininya, sehingga dengan pengetahuan itu ia dapat memilih hal-hal yang disukai dari hal-hal yang dimurkai Allah. Disinilah ia kemudian menyerahkan diri kepadaNya.
3. Mengetahui akibatnya jika ia menentang kehendakNya dan apa ganjaran apabila ia patuh kepadaNya dan apa pula hukuman yang akan diterima jika ia ingkar kepadaNya (Depag RI, 1984, h. 1).

Singkatnya, kompensasi dan semacamnya hanyalah merupakan penyelesaian masalah kejiwaan secara insidental, sementara. Sedangkan agama memberi benteng selama imannya itu dipegang erat-erat, disaat apapun, baik ada kesibukan atau tidak, ia akan tetap sadar dan sabar menerima masalah yang dihadapinya, meskipun ia harus berusaha memecahkan problemnya yang dibarengi dengan memohon ampun dan minta petunjuk kepadaNya.

Tuntunan Islam yang lain agar manusia dapat

terhindar dari kemungkinan datangnya gangguan penyakit jiwa, manusia diperintahkan untuk merealisasikan imannya dalam bentuk taqwa, sehingga perintah dan larangan, halal dan haram, sunnah dan makru; semuanya berguna bagi kesejahteraan dan kebahagiaan diri manusia.

Zeyd Ahmad Ali (1981, h. 56) menggunakan pendekatan ilmu makanan, dengan pernyataannya bahwa betapa perlunya makanan itu, maka Islam telah menuturkan dasar didalam Alqur'an dan Hadits Nabi bagi pendekatan yang terbaik dalam menjaga kesehatan. Pendekatan ini meliputi pemilihan makanan yang terbaik, metode-metode pencegahan dengan menyadari jenis-jenis obat yang merugikan. Selanjutnya juga diterangkan beberapa prinsip Islam yang berkaitan dengan makanan dan kesehatan, sebagai berikut:

a. Allah memerintahkan agar orang memakan makanan yang halal, seperti: Qs Al Baqarah 172.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ وَٱشْكُرُواْ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada-Nya kamu menyembah.

b. Seseorang harus memperhatikan makanan yang punya efek yang baik bagi stamina tubuh dan kepribadiannya.

c. Seseorang harus pula memilih makanan yang terbaik dan bergizi, Qs Al Kahfi 19.

وَكَذَٰلِكَ بَعَثْنَٰهُمْ لِيَتَسَآءَلُوا۟ بَيْنَهُمْ ۚ قَالَ قَآئِلٌ مِّنْهُمْ كَمْ لَبِثْتُمْ ۖ قَالُوا۟ لَبِثْنَا
يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ ۚ قَالُوا۟ رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِثْتُمْ فَٱبْعَثُوٓا۟ أَحَدَكُم
بِوَرِقِكُمْ هَٰذِهِۦٓ إِلَى ٱلْمَدِينَةِ فَلْيَنظُرْ أَيُّهَآ أَزْكَىٰ طَعَامًا فَلْيَأْتِكُم بِرِزْقٍ
مِّنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا

Artinya: Dan demikianlah Kami bangunkan mereka agar mereka saling bertanya di antara mereka sendiri. Berkatalah salah seorang di antara mereka: "Sudah berapa lamakah kamu berada (di sini?)". Mereka menjawab: "Kita berada (di sini) sehari atau setengah hari". Berkata (yang lain lagi): "Tuhan kamu lebih mengetahui berapa lamanya kamu berada (di sini). Maka suruhlah salah seorang di antara kamu pergi ke kota dengan membawa uang perakmu ini, dan hendaklah dia lihat manakah makanan yang lebih baik, maka hendaklah dia membawa makanan itu untukmu, dan hendaklah dia berlaku lemah lembut dan janganlah sekali-kali menceritakan halmu kepada seseorangpun.

d. Seseorang harus pula memilih makanan yang terbaik setelah ia tahu diantara makanan yang terbaik, Qs Al A'raf 160.

وَقَطَّعْنَٰهُمُ ٱثْنَتَىْ عَشْرَةَ أَسْبَاطًا أُمَمًا ۚ وَأَوْحَيْنَآ إِلَىٰ مُوسَىٰٓ إِذِ ٱسْتَسْقَىٰهُ
قَوْمُهُۥٓ أَنِ ٱضْرِب بِّعَصَاكَ ٱلْحَجَرَ ۖ فَٱنۢبَجَسَتْ مِنْهُ ٱثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا ۖ قَدْ
عَلِمَ كُلُّ أُنَاسٍ مَّشْرَبَهُمْ ۚ وَظَلَّلْنَا عَلَيْهِمُ ٱلْغَمَٰمَ وَأَنزَلْنَا عَلَيْهِمُ ٱلْمَنَّ
وَٱلسَّلْوَىٰ ۖ كُلُوا۟ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ ۚ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَٰكِن كَانُوٓا۟
أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

Artinya: Dan mereka Kami bagi menjadi dua belas suku yang masing-masingnya berjumlah besar dan Kami wahyukan

kepada Musa ketika kaumnya meminta air kepadanya: "Pukullah batu itu dengan tongkatmu!". Maka memancarlah daripadanya duabelas mata air. Sesungguhnya tiap-tiap suku mengetahui tempat minum masing-masing. Dan Kami naungkan awan di atas mereka dan Kami turunkan kepada mereka manna dan salwa. (Kami berfirman); "Makanlah yang baik-baik dari apa yang telah Kami rezkikan kepadamu". Mereka tidak menganiaya Kami, tetapi merekalah yang selalu menganiaya dirinya sendiri.

e. Pendekatan terbaik dalam proses preventif adalah melalui kesederhanaan dan kebiasaan makan, Qs Al A'raf 31.

يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ

Artinya: Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

f. Mengenai ide kesederhanaan makan akan dapat membawa hasil positif bagi kesehatannya; Qs Thaha 81.

كُلُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقۡنَٰكُمۡ وَلَا تَطۡغَوۡاْ فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيۡكُمۡ غَضَبِيۖ وَمَن يَحۡلِلۡ عَلَيۡهِ غَضَبِي فَقَدۡ هَوَىٰ

Artinya: Makanlah di antara rezki yang baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas padanya, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Dan barangsiapa ditimpa oleh kemurkaan-Ku, maka sesungguhnya binasalah ia.

g. Pendekatan lain adalah mengenai peraturan makan dan minum sebagaimana tersirat dalam ibadah puasa; Qs Al Baqarah 183.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa,

Stetemen diatas mengandung pelajaran betapa detailnya ajaran Islam mengenai usaha preventif dari pendekatan ilmu makanan; makanan apa yang harus dimakan, dan apa yang harus ditinggalkan atau yang sebaiknya ditinggalkan, dan bagaimana pula pengaturan makan. Dari sini mengandung pengertian bahwa makanan yang halal mempunyai pengaruh bagi kesehatan seseorang, kemudian makanan yang dimakruhkan agama mempunyai efek kurang baik bagi manusia, dan makanan yang diharamkan mempunyai pengaruh buruk bagi kesehatan manusia.

Disamping itu banyak lagi preventif dalam Islam, misalnya dengan pendekatan thaharah (bersuci). A. Malik Fajar dan Abdul Ghafir (1981, h. 39-143) menerangkan thaharah sebagai preventif sebagai berikut:

a. pada semua bentuk ajaran ibadah di dalam Islam disyaratkan utamakan bersih dan suci dari hadats dan najis. Islam melarang secara tegas jika pakaian, sehingga membuat shalatnya tidak sah. Lebih jauh lagi yaitu jika diperhatikan mengenai ajaran Thaharah, meliputi: mandi, wudhu, tayamum, tata cara

pembersihannya dan kriteria air serta macam air yang dapat digunakan untuk bersuci adalah merupakan gambaran keindahan ajaran Thaharah bagi kesehatan manusia.

b. Dalam masalah makanan dan minuman, ajaran Islam dapat dipertanggungjawabkan dari segi kedokteran, seperti: Islam memerintahkan memakan makanan yang halal dan memerintahkan untuk menjaga makanan dari kotoran, adalah preventif bagi kesehatan. Dan Islam juga memerintahkan umatnya agar berobat jika terkena penyakit.

c. Ajaran Islam mengutamakan penjagaan air bersih, sumber air dan lingkungan sekitar, dengan pernyataan bahwa Islam melarang seseorang buang air kecil atau air besar pada sumber air, sebab akan mendatangkan kutukan Allah dan banyak orang.

Selanjutnya juga diterangkan bahwa Islam juga mengajarkan bagaimana cara memelihara kesehatan mental, yaitu sebagai berikut:

a. Agar manusia menjauhkan perbuatan keji dan mungkar;

b. Agar menjauhkan dari prasangkan buruk;

c. Agar menjauhkan dari rasa dengki, iri hati, dendam, dan sebagainya.

d. Agar menjauhkan diri dari sifat keluh kesah, tidak mensyukuri nikmat Allah.

e. Agar manusia selalu sabar, tabah, ulet, dan tidak putus asa;

f. Agar menjauhkan diri dari perbuatan dosa dan aniaya;

g. Berusaha sebanyak mungkin berbuat kebaikan atas

sesamanya. (A. Faruq Nasution, 1981, h. 146/147).

Dengan konsepsi Islam mengenai preventif kejiwaan seperti tersebut diatas, maka dinikmati manusia selama menyadari diri dengan mengamalkan perintah Allah dan menjauhkan diri dari larangan-laranganNya. Dan selagi manusia patuh terhadap aturan Islam, mendapatkan keuntungan pribadi yaitu dalam rangka memelihara kesehatan badan dan jiwanya.

Zeyd Ahmad Ali (1981, h. 59) juga menulis peran taqwa dalam kesehatan, yaitu bahwa kata "taqwa" dapat diterangkan dalam berbagai aspek yang dapat berhubungan dengan kesehatan dan penyakit, makanan dan ilmu makanan, gangguan fisik, dan sebagaimnya. Selanjutnya taqwa dijelaskan dengan 4 pengertian, yaitu: melatih diri, mendidik diri dan mengevaluasi diri.

3. *Islam dan Terapi-Terapi Lain*

Ilmu pengetahuan dan teknologi maju dengan pesatnya, Islam memandang baik adanya. Tetapi mampukah Islam itu berjalan seirama dan saling membantu atau bahkan memimpinnya.

Bertaut rapat dengan orientasi tulisan ini, kalau terapi-terapi penderitaan jiwa itu telah lama diterapkan dan ternyata mampu mengatasi masalah kejiwaan secara mandiri, atau paling tidak dapat berjalan dengan terapi lain. Terapi-terapi tersebut antara lain :

a. Terapi Kerja

Sebagaimana telah berjalan di rumah sakit-rumah

sakit di Indonesia, yang paling banyak mendapat perhatian adalah terapi kerja, yang merupakan salah satu usaha pokok rehabilitasi. Namun yang menjadi pertanyaan adalah agaknya pihak rumah sakit jiwa sudah merasa puas jika penderita meninggalkan tempat tidurnya untuk bekerja. Dengan adanya kesibukan, diharapkan dapat mengantarkan pasien bertangggungjawab untuk menyelesaikan pekerjaannya yang dengan pekerjaan tersebut sedikit banyak akan melupakan sebab deritanya.

Menurut pendapat Engene Blueler yang tertulis didalam buku "Pedoman Rehabilitasi Pasien Mental" adalah ".....kesibukan yang teratur akan sangat berguna dalam proses penyembuhan pasien mental dan sedapat mungkin untuk mendobrak segala kebiasaan yang tidak diinginkan".

Bagi Basuki Hidayat (1976, h. 212), tujuan terapi kerja adalah merangsang mereka untuk bekerja, membiasakan diri terus dengan cara dan kebiasaan manusia untuk mempertahankan hidupnya agar mereka mendapatkan identitasnya kembali walaupun mungkin penderita tersebut masih hidup dengan halusinasi ataupun waham-wahamnya.

Kalaupun demikian halnya, maka Islam juga mempunyai pendekatan yang senada dengan terapi kerja. Islam sangat menandaskan kewajiban-kewajiban yang ada pada dasarnya bertujuan mengajarkan manusia untuk membiasakan diri dengan perbuatan baik. Kewajiban itu ada yang bersifat harian (perwaktu) yaitu lima kali dalam sehari, seperti perintah shlat, ada yang mingguan seperti shalat jum'at, ada yang tahunan seperti perintah puasa, dan ada yang seumur hidup sekali, seperti

perintah haji.

Jika yang dikehendaki dalam terapi kerja adalah pasien memperoleh identitasnya di tengah masyarakat, hal ini menuntut penyesuaian pasien dengan kondisi masyarakatnya disamping dibekali dengan terapi kerja. Kondisi masyarakat di Indonesia secara umum adalah masyarakat yang berpegang pada nilai-nilai keagamaan, maka tepatlah apabila dalam rangka penyesuaian dengan kondisi masyarakat, pasien dibekali dengan ajaran agama atau kepercayaan yang dipeluknya. Hal ini mempunyai alasan karena pembinaan mental yang bersumber dari agama sangat membantu memperkokoh mental pasien.

Di samping itu Islam juga dapat berjalan bersama dengan terapi kerja, sebab betapa kerja itu diperintahkannya. Untuk maksud ini, maka dalam terapi kerja, dapat mengambil ajaran sebagai berikut:

(a) Islam memerintahkan agar dalam berbuat sesuatu diawali dengan membaca Basmalah dan ditutup dengan membaca Hamdalah. Bacaan ini mempunyai nilai terapi dengan cara pasien diajak bersama-sama membacanya berikut diterangkan apa maksud yang diucapkannya itu dalam kerjanya.

(b) Islam memerintahkan kerja, maka dijelaskan pada pasien akan peranan kerja bagi kehidupannya, sekaligus dianjurkan untuk meningkatkan kerjanya itu jika kelak kembali ke kampung halamannya, karena kerja merupakan perintah Tuhan yang harus ditekuni dan dibiasakan.

(c) Islam memerintahkan manusia mencari penghidupan yang layak, tidak terlalu berlebihan (rakus) dan tidak boleh lengah dari kewajiban ibadah yang lain. Hal ini

disampaikan pada pasien agar mereka mensyukuri hasil kerjanya dalam rangka mengingat Tuhan yang memberi penghidupan.

(d) Islam juga memerintahkan manusia agar memperhatikan kepentingan masyarakat. Hal ini disampaikan kepada pasien bahwa kalau ia bekerja berarti ikut membantu kepentingan orang lain dan dinilainya sebagai ibadah. Ini mempunyai manfaat bagi terapi kerja, karena dapat membesarkan hari pasien.

(e) Pada terapi kerja inipun dapat dihubungkan dengan jenis pekerjaan yang mengandung nilai agama/ da'wah, seperti pasien disuruh membuat kristik yang bertuliskan kalimat tauhid, dan lain-lain yang diiringi dengan penjelasan konselor apa maksud kalimat yang dikerjakannya.

b. Psychosurgery, shock therapy dan Sleeptherapy

Pada bentuk-bentuk terapi ini, Islam dapat dipakai dalam bentuk advis setelah pasien itu berada pada kondisi sadar yaitu setelah hilang keletihannya dengan Sleeptherapy, atau setelah menurun emosinya karena langkah psychosurgery, atau setelah sadar akibat dikagetkan dengan shocktherapy. Proses penyembuhan yang sangat membantu adalah mengetahui lebih dahulu latar belakang pasien, sebab-sebab yang menimbulkan sakitnya, kemudian dikaitkan dengan ajaran Islam. Dalam kondisi sadar, dokter/ psikiater/ konselor harus dapat memanfaatkan semaksimal mungkin untuk dapat memasukkan ajaran agama terhadapnya baik berupa komunikasi satu arah atau komunikasi jarum hypodermis ataupun komunikasi dua arah.

Demikian juga penderitaan yang dialami pasien

dikaitkan dengan takdir, selanjutnya diberi peringatan bahwa keberadaan manusia di dunia tidak terlepas dari kehendak Tuhan, maka agar manusia dapat melepaskan beban deritanya harus mendekatkan diri kepadaNya, sekaligus pasien diajak bersama-sama memohon ampun kepadaNya atas kesalahan yang dilakukan selama ini dan momohon kepadaNya agar penderitaannya disembuhkan oleh Tuhan. Hal ini sangat bermanfaat bagi penyembuhan karena pasien telah melepaskan konfliknya secara langsung kepada Allah, sehingga hati pasien lega. Cara ini membantu pasien untuk berusaha menyembuhkan diri sendiri yang pada gilirannya dapat menjaga diri jika sewaktu-waktu gangguan batinnya kambuh lagi (non direktif therapy). Disinilah peran konselor / psikiater untuk mengetahui ajaran agama (terutama Islam) secara mendalam.

c. Terapi sosial dan Rekreasi

Pada bentuk terapi sosial dan rekreasi ini, biasanya dibarengi dengan terapi oleh raga (sport therapy), kesenian atau permainan lainnya. Disini Islam dapat dipakai sewaktu pasien lepas dari tempat tidurnya atau sebelum memainkan perannya bahwa ia harus menghibur diri, karena ajaran Islam juga mengandung tabsyir (membawa berita gembira). Bagi pasien yang akan bermain olah raga perlu diberi pengertian tentang perlunya berolahraga guna menjaga kesehatan yang sangat dianjurkan agama dan masyarakat. Di saat rekreasi pasien ditunjukkan akan keagungan ciptaan Tuhan yang dikaitkan dengan kekuasaan Tuhan, selanjutnya pasien diajak mensyukuri bahwa ia dijadikan Tuhan sebagai manusia. Ini bertujuan memperkuat landasan keimanan pasien dan agar mereka selalu optimis dan dinamis dalam mengejar cita-cita hidupnya.

Terapi sosial dan rekreasi antara lain dimaksudkan untuk menjalin kerjasama dan persahabatan diantara sesama pasien mental, maka pendekatan sholat jamaah akan sangat membantu usaha penyembuhan. Sebab dalam pengamalan sholat jamaah, pasien bergerak bersama dalam satu komando imam, juga ditambah dengan berjabatan tangan setelah salam, dan juga perlunya pemanfaatan advis sesudah salam dengan beberapa pesan agama guna mempercepat penyembuhannya. Disamping itu, shalat dalam gerakan-gerakannya juga mengandung nilai berolahraga yang bersifat rutin, lima kali dalam sehari. Atau dapat juga terapi dengan menggunakan pendekatan membaca Alqur'an (ngaji), agar pasien dapat memusatkan perhatiannya pada bacaan dan pemusatan perhatian ini merupakan metode hipnotis.

d. Psychoterapy

Dalam terapi ini, Islam tidak ada kesulitan sama sekali dalam kebersamaannya dengan psikoterapi, karena hal ini terjawab dalam sebuah hadits nabi bahwa " agama Islam (al-dien) itu nasehat", bahkan dalam ini banyak ahli menyebut terapi agama ini dengan religio-psychoterapy, termasuk A. Faruq Nasution.

Islam sebagai agama jelas sangat menunjang usaha psikoterapi, terutama untuk orang-orang yang telah percaya dan telah menjalankan syari'atnya.

Islam dalam menunjang psikoterapi, Ismed Yusuf (1983) dalam ceramahnya di depan peserta kursus kesehatan jiwa Aisiyah Semarang, menuturkan beberapa ajaran Islam yang mengandung psikoterapi, sebagai

berikut:

a. Allah sebagai Tuhan yang Maha Esa, mempunyai kekuasaan penuh atas alam semesta, yang memberikan hidup sehat, penyakit dan kematian;

b. Allah itu Maha Pengasih dan Penyayang, yang kepadaNya kita berlindung dan memohon pertolongan.

c. Ada kehidupan ghaib, di samping kehidupan nyata didunia, ada kehidupan akherat sesudah mati, dimana orang-orang yang baik akan mendapat kehidupan nikmat di surga dan orang yang jahat akan mendapatkan siksa di neraka;

d. Larangan-larangan agama terhadap pemuasan nafsu-nafsu instinktif selalu memberi kepuasan substitutif, berupa pahala dan kebahagiaan akherat;

e. Perintah-perintah agama bertujuan mengekang atau menguasai nafsu-nafsu instinktif juga diberikan imbalan pahala berlipat ganda;

f. Syariat Islam yang dibawa nabi Muhammad semata-mata untuk memperbaiki budi pekerti manusia (mengatur nafsu instinktif) demi perdamaian dan persaudaraan manusia;

g. Semulia-mulia manusia disisi Allah adalah yang paling besar taqwanya;

h. Menerima takdir Allah dengan tawakal setelah berusaha maksimal akan menempatkan manusia lebih dekat dengan Tuhan;

i. Ibadah-ibadah untuk menghubungkan manusia dengan Tuhannya dapat menimbulkan ketenangan batin;

j. Perintah berbuat baik kepada sesama manusia dan menghindari permusuhan yang bukan prinsip disamping mendapatkan kepuasan emosi dari kasih

sayang orang lain.

Sedangkan hasil yang diperoleh psikoterapi sebagai proses penyembuhan, dijelaskan tergantung cepat lambatnya mempribadinya agama pada diri pasien.

e. Hydrotherapy

Tujuan dari terapi air ini adalah agar pasien dapat merespon lingkungannya setelah dimandikan dengan air panas atau dingin. Jika demikian, maka Islam dapat menunjang usaha Hydrotherapy, yaitu penyampaian pesan Islam dalam bentuk tulisan, lukisan, gambar-gambar atau kode-kode yang diperkirakan pasien dapat memahaminya. Pesan keagamaan tersebut diletakkan di sekitar tempat pemandian pasien. Konselor menyuruh pasien memperhatikan pesan-pesan itu, lalu dijelaskan apa maksud tulisan/ kode yang diperhatikannya. Dalam waktu cepat atau lambat, agama sedikit demi sedikit dapat menolong penderitaan jiwanya.

Lugasnya, sangat menolong proses penyembuhan gangguan jiwa atau penyakit jiwa, jika terapi-terapi yang dilakukan itu dibarengi dengan penanaman nilai agama. Dengan berpadunya dua kekuatan (praktek terapi dan Islam) akan mempercepat penyembuhan dan memudahkan kita menghadapi penderitaan jiwa dan memudahkan kita menghadapi penderitaan jiwa seseorang. Maka penulis sependapat dengan pernyataan Prof. Zakiah Daradjat (1982, h. 53) yang berbunyi: "apabila seseorang (manusia) ingin terhindar dari kegelisahan, kecemasan dan ketegangan jiwa serta ingin hidup tenteram, tenang, bahagia dan dapat membahagiakan dirinya dan orang lain, maka hendaknya manusia itu

percaya kepada Tuhan dan hidup mengamalkan ajaran agama.

C. Objek Kesehatan Mental Islami

Dalam membicarakan kesehatan mental, objek materialnya adalah manusia. Sedangkan objek formalnya adalah mental manusia. Bagitu juga mental Islami, manusia dan mentalnya sebagai kajian utama. Maka dapat dimengerti bahwa objek kesehatan mentalnya dipandang dari dan sesuai dengan ajaran Islam.

Kesehatan mental Islam sebagai satu disiplin ilmu, konsekuensi ontologisnya mengarah konsep dasar (filosofis) manusia, pertama. Kedua, meny angkut cakupan mental manusia dalam pandangan Islam. Objek material akan dibicarakan dengan konsep dasar manusia dalam pandangan Islam, sedangkan objek formalnya akan dibicarakan dalam sasaran kesehatan mental Islami.

1. Konsep Dasar Manusia

Dalam membicarakan konsep dasar manusia, akan selalu dihadapkan pada filsafat yang membicarakan tentang manusia, meliputi: teori perkembangan, eksistensi unsur dominan dan integritas interaktif manusia.

a. Eksistensi unsur dominan

Aliran-aliran filsafat yang membicarakan tetang eksistensi manusia adalah aliran Monisme dan aliran Dualisme. Kemudian sebagai kajian Islami, maka diketengahkan pula konsepsi Islam mengenai eksistensi manusia.

Aliran Monisme berpendapat bahwa seluruh semesta (makrokosmos) dan manusia (mikrokosmos) adalah tersusun atas satu azas atau satu zat. Aliran ini didukung oleh dua faham, yaitu faham materialisme dan Idealisme.

Materialisme berpendapat bahwa manusia sebagai makhluk alamiah tidak berbeda dengan alam semesta yang wujudnya materi. Sifat dan tingkah lakunya sejalan dengan sifat dan tingkah laku alamiah yaitu terkait dengan dan menjadi bagian dari pada hukum alam, hukum sebab akibat atau hukum objektif. Hanya saja manusia satu tingkatan lebih sempurna dari pada evolusi alam semesta, sehingga mekanisme tingkah laku manusia itu demikian efektif.

Karena eksistensi manusia demikian, maka bimbingan atau konseling kejiwaan hanya proses konditioning dan recorditioning. Hal ini sesuai dengan uraian Brubacher yang menyatakan bahwa belajar (baca bimbingan) adalah masalah proses menganalisa suatu keseluruhan menjadi bagian-bagian (Gestalt) dan proses membentuk hubungan stimulus respon (S-R Bond), terbentuknya hubungan-hubungan tersebut dan terbinanya kebiasaan-kebiasaan umumnya semata-mata karena pengulangan-pengulangan.

Idealisme atau spiritualisme atau rasionalisme berpendapat bahwa hakekat manusia adalah jiwanya atau mind. Jiwa merupakan azas primer yang menggerakkan semua aktivitas manusia sedangkan jasmani tanpa jiwa akan tiada artinya sama sekali. Untuk itu kepribadian manusia adalah ditentukan oleh potensi rohaniah. Maka bimbingan atau belajar bagi aliran ini adalah proses pembinaan atau mengisi kebutuhan-kebutuhan rohaniah

yaitu membina rasio, perasaan, dan spirit manusia.

Aliran Dualisme berpendapat bahwa manusia merupakan kesatuan rohaniah dan jasmaniah, jiwa dan raga. Aliran ini sering kali disebut aliran hylomorfisme yaitu aliran yang menolak faham materialisme dan faham idealisme, karena keduanya perpandangan berat sebelah. Bagi aliran ini manusia terdiri dari materi dan roh. Pandangan ini berasal dari Aristoteles yang mengatakan bahwa manusia itu makhluk yang hylomorfis, yang mempunyai dua bagian hakiki dan dua prinsip yang menyusunnya yaitu ragam material yang terorganisir dan hidup rasional yang menggerakkannya (Kattsoff, s 1989, h. 407). Dengan faham dualistik, maka aliran ini melaksanakan prinsip dalam psikologi. Pertama, asas rasional sebagai fenomena mental bagi fungsi dan aktifitas mental. Kedua, asas dinamis sebagai fenomena fisik yaitu aktivitas, gerak dan tingkah laku jasmaniah. Maka bimbingan atau belajar adalah sarana untuk membangkitkan fungsi-fungsi tersebut.

Jika aliran Monisme baik faham metrialisme maupun idealisme masing-masing secara sepihak yaitu berpegang pada aspek material- atau spiritual saja,maka dualisme menyatukan aspek jasmaniah dan rohaniah yang menjadi bagian penting dalam proses bimbingan. Maka konsep Islam jauh lebih mendalam lagi, terutama jangkauan pengertian rohaniah manusia jika dibandingkan dengan konsep dua aliran diatas. Karena jika aliran diatas tidak mengungkap potensi jiwa yang paling mendalam yaitu daya, rasa, yang terdapat didalam kalbu, sebagaimana telah menjadi pengalaman sufi seperti telah dibicarakan sebelumnya.

b. Integritas Interaktif manusia.

Filsafat Antropologi Metafisika berkersimpulan bahwa hakekat manusia adalah adanya integritas antara kesadaran-kesadaran sebagai berikut:
(1) Manusia sebagai mahluk individual
(2) Manusia sebagai mahluk sosial; dan
(3) Manusia sebagai mahluk susila (M. Noor Syam, 1986, h. 169)

Menurut Martin Heidegger, manusia mempunyai eksistensi kultural, eksistensi sosial dan eksistensi religius (Burhanudin Salam, 1986, h. 29). Sementara itu Gerungan (1977, h. 30) berpendapat bahwa manusia disamping sebagai mahluk individual dan mahluk sosial, tetapi juga sebagai mahluk berketuhanan.

Dari uraian tersebut, meskipun para ahli berbeda istilah, tetapi pada prinsipnya mereka sepakat bahwa eksistensi manusia dari segi integritas interaktif berhubungan dengan dirinya sendiri, dengan orang atau mahluk lain, dan dengan penciptanya yaitu Tuhan. Untuk itu Eliade berpendapat bahwa manusia sebagai Homoreligiosus (M. Sastra Prateja, 1983, h. 37).

Sebagai mahluk individual, manusia memiliki ciri-ciri dan struktur serta kecakapan sendiri sehingga ia berbeda antara manusia satu dari manusia yang lain. Dalam aktifitas hidupnya ia mempunyai tanggung jawab pribadi untuk meny elesaikan tugas dan tanggungjawabnya dalam hubungannya dengan mahluk lain maupun dengan Tuhannya.
Sebagai mahluk sosial artinya manusia tidak dapat hidup tanpa bantuan orang lain. untuk itu Gerungan

mengatakan bahwa " tanpa pergaulan sosial, manusia itu tidak dapat berkembang sebagai manusia selengkap-lengkapnya".
Sebagai mahluk berketuhanan artinya manusia hidup di dunia ini tidak dengan sendirinya, tetapi ia ada karena diadakan yaitu diciptakan Tuhan. Disamping itu hubungan ini mempunyai maksud bahwa penyelesaian aktivitas dalam hidup dan kkehidupannya, ia membutuhkan Tuhan yaitu dialah yang merasa perlu untuk mendekatkan diri kepadaNya sesuai dengan ajaran agama. Untuk ini Endang Saefudin Anshari (1979, h. 10) mengatakan bahwa keunggulan dan kebaikan manusia dari mahluk-mahluk lain terletak pada aktualisasi kemungkinan atau kuasa-kuasa jasmani, mental dan rohaninya yang sekedar dengan tugas kewajiban dan tanggungjawab yang dibebankan Allah diatas bahunya dan dijalankannya dan sengaja dan sadar akan tujuannya.

Mengenai manusia sebagai mahluk individual dan mahluk sosial, betul-betul telah diterima semua fihak di negara manapun. Tetapi manusia sebagai mahluk Tuhan, masih banyak disangsikan orang, terutama kaum positivist yang berkembang di dunia Barat.

Sejak 15 abad yang lalu, Islam telah menjelaskan bahwa manusia sejak didalam arwah (kandungan) sudah mengenal Tuhan (Qs Al A'raf 172) dalam rangka menjelaskan manusia sebagai mahluk bertuhan. Ketika lahir di dunia diajarkan Adzan dan Iqamah adalah bertujuan untuk menselaraskan Iman yang dibawa dari alam arwah dengan iman yang harus diaktualisasikan di dunia. Hal ini diharapkan agar bibit Iman yang dibawa bayi tetap eksis meskipun sudah berpindah ke alam dunia. oleh karenanya keimanan dan ketaqwaan terhadap

Tuhan, disamping sebagai penyelaras "nilai" yang dibawa sejak lahir, tetapi juga merupakan kebutuhan hak asasi manusia. Maka kosonglah seseorang jika dalam hidup dan kehidupannya tidak mewujudkan keimanan dan ketaqwaan terhadap Tuhannya, sebagai bukti lain tentang dekat hubungan antara manusia dengan Tuhan adalah konsep atau pengamalan sufi, seperti; Rabi 'ah al-Adawiyah, Dzunun Al- Misri, Al Bustamy, dll; sebagai telah disinggung di muka.

c. Dari segi perkembangan manusia

Di sini akan dibicarakan tiga teori perkembangan yang lazim di pakai acuan konsep dasar manusia, yaitu teori Natifisme, Empirisme dan Konvergensi. Ketiga teori ini di kenal sebagai teori yang mendasari bagi pendidikan. Karena teori Fitrah yang ditawarkan Islam mempunyai cara berfikir tersendiri, maka disini juga dibicarakan.

Menurut aliran Nativisme bahwa perkembangan pribadi seseorang ditentukan oleh faktor hereditas yaitu faktor dari dalam yang bersifat kodrati. Tokoh aliran ini Schopenhour (1788-1860) yang menganggap bahwa faktor pembawaan yang bersifat kodrati tidak dapat dirubah oleh pengaruh lingkungan alam sekitarnya atau pendidikan. Maka seseorang anak yang mempunyai potensi hereditasnya rendah, kemampuannya akan rendah pula, meskipun dididik secara optimal (M. Noor Syam, 1986, h. 42) ini berarti bahwa perkembangan pribadi seseorang hanya ditentukan oleh faktor pembawaan. Dan pembawaan ini; yaitu pembawaan baik dan pembawaan buruk. Jika seseorang berpembawaan baik, maka perkembangan mentalnya akan baik juga meskipun ia dihadapkan dengan berbagai problem hidup.

Sebaliknya jika anak berpembawaan buruk, kemungkinan datangnya gangguan atau penyakit jiwa akan sangat mudah meskipun ia diberi bimbingan kejiwaan secara optimal. Untuk itu aliran ini mempunyai sifat pessimistis dalam upaya menuntaskan derita kejiwaan yang dialami masyarakat.

Berbeda dengan Nativisme, maka Empirisme mengajarkan sebaliknya yaitu perkembangan pribadi anak itu ditentukan oleh faktor luar yaitu lingkungan, terutama faktor didikan. Aliran yang dipelopori John Locke ini berkesimpulan bahwa setiap individu lahir adalah laksana *tabularasa* atau laksana kertas putih yang tiada tulisannya sama sekali. Oleh karenanya bagi aliran ini faktor pengalaman sangat menentukan bagi perkembangan pribadi seseorang (Moh. Noor Syam, 1986, h. 41). Ini berarti bahwa aliran ini sangat Optimistis dalam bimbingan, karena faktor ajar / bimingan sangat dominan bagi perkembangan kepribadian anak. Maka untuk menjadi baik anak perlu mencari pengalaman guna membentuk kepribadiannya secara baik dan bermental sehat.

Lain halnya dengan Konvergensi yang mengambil jalan tengah bagi perkembangan pribadi yaitu perpaduan antara Nativisme dan Empirisme. Aliran ini berpendapat bahwa perkembangan pribadi, disamping ditentukan oleh faktor dari dalam, tetapi juga ditentukan oleh faktor dari luar. Tokoh aliran ini adalah William Stern (1871-1938) yang berpendapat bahwa pribadi adalah hasil proses konvergensi antara facktor-faktor eksternal (Moh. Noor Syam, 1986, h. 42). Ini berarti bahwa aliran ini memadukan antara faktor lingkungan dengan faktor dasar. Dengan demikian aliran ini berada diantara

optimistis dan pesimistis dalam aktivitas bimbingan. Konsep aliran ini dapat dimengerti bahwa jika faktor dasar anak itu baik, maka sangat memungkinkan usaha bimbingan iu berhasil. Tetapi jika pembawaan anak itu buruk maka keberhasilan bimbingan adalah sangat kecil pengaruhnya dalam membentuk kesehatan mental seseorang.

Teori Fitrah yang ditawarkan Islam mempunyai titik tolak berfikir yang berbeda dengan teori-teori diatas. Kalau Nativisme memandang adanya dua pembawaan yaitu pembawaan baik dan pembawaan bruk, tetapi teori Fitrah menawarkan hanya pembawaan baik saja, tidak ada pembawaan buruk. Kalau Empirisme memandang manusia lahir itu laksana kertas putih yang kosong sama sekali maka teori Fitrah memandang lain bahwa manusia lahir sudah berisi yaitu Iman (Qs Al -Rum 30 dan Al A'raf 172). Begitu juga dengan konvergensi yang memadukan antara faktor dasar yang diambil dari Nativisme dengan faktor ajar yang diambil dari Empirisme, sehingga peran bimbingan tidak optimal lagi. Karena meskipun ada faktor luar yang berpengaruh, namun bagi anak yang berpembawaan buruk, maka pengaruh luar itu masih tetap banyak ditentukan oleh faktor dari dalam. Teori Fitrah memandang lain yaitu bibit Iman yang dibawa sejak lahir memerlukan siraman nilai guna menyuburkannya sehingga aktivitas hidup seseorang bertujuan untuk mengembangkan potensi Iman yang sudah ada.

Teori Fitrah yang demikian ini mengandung pengertian bahwa faktor dasar yang baik, perlu diisi dengan bimbingan yang baik pula, maka akan mengahasilkan pribadi yang baik dan sehat pula. Jika Nativisme jalan berfikirnya dualistik yaitu dari yang baik

menjadi baik dan dari yang buruk menjadi buruk. Kemudian bagi Empirisnya mempunyai cara berfikir dengan melupakan landasan dasar (bibit), meskipun sangat optimis dalam upaya bimbingan, namun jika potensi (bibit) asal atau modal dasar itu tidak ada, maka kosonglah apa yang akan ditumbuhkan dan dikembangkannya.

Disinilah letak titik tolak berfikir Teori Fitrah yang konsisten pada proses dan produk yang baik. Ini berarti andaikata aktivitas bimbingan itu tidak baik, masih ada kemungkinan untuk kembali baik sebagaimana fitrah baik yang dibawanya sejak lahir. Hal ini berasumsi bahwa perjalanan hidup seseorang tidak senantiasa lurus, seperti: dimasa muda seseorang sangat jahat, tetapi setelah tua dia kembali menjadi baik karena modal dasar baik, masih melekat padanya.

Dari uraian teori fitrah ini, dapat dimengerti bahwa pada dasarnya manusia itu baik, adanya kejelekan atau kelainan jiwa seseorang tidak lain karena aktivitas hidup seseorang yang keliru, tidak segaris dengan pembawaan baiknya.

Prinsip ini dapat dijadikan sebagai pedoman bagi upaya kesehatan mental Islami, yaitu bahwa manusia pada dasarnya bermental sehat, adanya gangguan atau penyakit jiwa adalah lantaran kekeliruan dalam proses pengisian mental dalam perjalanan hidup seseorang. Prinsip ini menimbulkan sikap positif bagi ahlinya dalam usaha penyembuhan, dengan mengembalikan atau meluruskan kembali jalan hidup salah yang ditempuh pasien selama ini.

2. *Sasaran Kesehatan Mental Islami*

Apabila obyek material berkaitan dengan konsep dasar manusia, maka obyek formal akan berhubungan dengan aktualisasi kesehatan mental Islami.

Dalam aktualisasi kesehatan mental Islami, kesehatan mental berhubungan dengan pusat pendidikan dan institusi sosial yag ada. Pusat pendidikan sebagai sasaran bagi aktualisasi kesehatan mental Islami, karena institusi tersebut mencakup seluruh aspek hidup dan kehidupan manusia, dengan penekanan perlunya terapan "nilai" bagi warganya.

a. Pusat Pendidikan

Ki Hadjar Dewantoro pada " National Onderways Conggres" di Solo Tahun 1935 menawarkan ide Tri Pusat Pendidikan, yaitu keluarga (het gezin), perguruan (de school), dan pergerakan pemuda (de jugdbeweging), yang pada perkembangan selanjutnya menjadi: keluarga, sekolah dan masyarakat.

Setelah dipelajari / disadari pengaruh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, meskipun disatu sisi merupakan kemajuan dan kebudayaan. Tetapi disisi lain terjadi kemerosotan "nilai" di masyarakat, maka dirasa perlu adanya alternatif baru.

Untuk maksud itulah Noeng Muhajir (majalah Shabran, 1991, h. 15) menawarkan catur pusat pendidikan, yaitu: sekolah, masyarakat, keluarga dan masjid.

Thohari Musnamar (1990) yang menawarkan Panca Pusat Pendidikan, yaitu: keluarga, perguruan (termasuk madrasah, dan pesantren), rumah ibadah, masyarakat, dan media massa.

Keluarga sebagai pusat pendidikan, karena sejak anak hidup di dunia adalah pertama kali berhadapan dengan orang tua, terutama ibunya sehingga keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama anak dibentuk kepribadiannya. Di dalamnya terdapat hubungan emosional (kasih sayang) yang kuat antar anggota keluarga dan pendidikan di dalamnya berlansung sepanjang waktu.

Perguruan sebagai pusat pendidikan bukan hanya sekolah saja, tetapi juga madrasah dan pondok pesantren. Perguruan merupakan wadah pertama anak dilatih sosialisasi diri secara formal. Didalamnya anak diperkenalkan dengan peraturan-peraturan, tata pergaulan, tuntutan dan tantangan yang harus dijawabnya. Pendidikan bermakna didalam lingkungan ini karena profesionalisasi bidang ini yang dimiliki oleh guru, ustadz atau kyai. Didalamnya pendidikan berlangsung sesuai dengan ketentuan waktu yang telah disepakati bersama. Materi didikan ditekankan pada penguasaan ilmu dan teknologi dalam membina dan mengembangkan segala aspek potensi yang dimiliki oleh subyek didik.

Rumah Ibadah sebagai pusat pendidikan merupakan wahana penyemaian keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan, berfungsi melengkapi dan menyempurnakan pendidikan agama yang diberikan di perguruan.

Pada umumnya Kyai, Ustadz dan sebagainya merupakan pribadi yang dapat dijadikan contoh teladan bagi hidup shaleh dan berpribadi mulia. Pendidikan didalamnya berlangsung sesuai dengan kesadaran jamaah.

Masyarakat sebagai pusat pendidikan, karena mereka memikul peran yang sama pentingnya dengan unsur-unsur lain dalam hal mencerdaskan kehidupan dan menyiapkan generasi yang lebih maju. Ia merupakan ajang kehidupan untuk bekerja, bergaul, bersaing dan lain-lain. Masyarakat mempunyai pola, nilai, dan norma yang harus dipedomani oleh anak.

Media massa sebagai pusat pendidikan, karena media ini mempunyai pengaruh yang luar biasa terhadap perilaku masyarakat secara luas. Peran media massa adalah membentuk opini umum, secara kontinyu membentuk pengetahuan dan persepsi masyarakat yang akhirnya membentuk pola sikap mental dan perilaku tertentu.

Dari uraian tersebut, jelaslah bahwa kelima pusat pendidikan masing-masing mempunyai peran strategis bagi pembinaan mental anak, remaja dan masyarakat luas. Untuk itu pada masing-masing pusat pendidikan tersebut perlu diperhatikan prinsip-prinsip kesehatan mental.

b. Institusi Sosial

Noeng Muhadjir (1989, h. 9) mengklarifikasikan institusi sosial yang disesuaikan dengan potensi kepribadian manusia dengan 8 kelompok, yaitu: keluarga, keagamaan, pengetahuan, ekonomi, politik, kebudayaan, keolahragaan, dan mass media.

Kedelapan institusi sosial tersebut masing-masing mempunyai simbol dan identitas fisik serta bentuk perilaku anggotanya.

Institusi keluarga mempunyai simbol perkawinan dengan identitas fisik adalah rumah tangga / pekerjaan dan nilai perilaku anggotanya adalah sosial kekeluargaan.

Keagamaan sebagai institusi sosial karena dalam institusi ini terdapat symbol keyakinan keagamaan, dengan identitas fisiknya yaitu masjid,gereja dsb, dan nilai perilaku anggotanya adalah etik religius.

Pengetahuan sebagai institusi sosial mempunyai simbol ijazah/ gelar, mempunyai identitas fisik berupa kampus / sekolah, dan nilai perilaku anggotanya adalah rasional etik.

Ekonomi sebagai institusi sosial mempunyai simbol PT / CV dan lain-lain, identitas fisiknya pabrik / toko dan nilai perilaku anggotanya adalah efisiensi manusiawi.

Politik sebagai institusi sosial mempunyai simbol partai politik, dengan identitas fisiknya yaitu pemerintah dan nilai perilaku anggotanya adalah kekuasaan untuk pengabdian.

Kebudayaan sebagai institusi sosial mempunyai simbol medali / piala, dengan identitas fisiknya gelanggang olah raga, dan nilai perilaku anggotaya adalah sehat sportif.

Mass media sebagai institusi sosial mempunyai simbol publik opini, dengan identitas fisiknya surat kabar / majalah/ TV/ radio, dan lain-lain, dan nilai perilaku

anggotanya adalah informasi bertanggungjawab.

Agar kesehatan mental itu dapat dinikmati masyarakat, maka kedelapan institusi sosial tersebut perlu dijadikan sebagai sasaran kesehatan mental Islami. Hal ini mengingat wawasan nilai Islami selama ini belum terwujud bagi institusi-institussi tersebut, kecuali berputar pada institusi keagamaan saja. Padahal ajaran Islam iu sebagai rahmatan lil alamin, diharapkan setiap manusia yang terlibat didalam setiap institusi tersebut perlu berpedoman pada nilai-nilai transendental yaitu nilai-nilai Islam.

Dalam lingkungan keluarga diperlukan suatu pegangan nilai yang dapat dipatuhi bersama antara ayah, ibu, anak dan anggota keluarga lainya agar dapat diciptakan keluarga sakinah, tenteram, dan damai. Untuk ini Islam mempunyai landasan sosial kekeluargaan yang berangkat dari konsep mawaddah wa rahmah yaitu satu keluarga yang dibentuk atas hubungan cinta kasih di antara sesama anggota-anggotanya (Qs Al-Rum 21). Dan untuk mencapai keluarga bahagia tersebut perlu ditempuh keserasian dalam semangat menjalankan perintah-perintah Tuhan, dimulai dengan pemilihan jodoh yang seagama (Islam), terdapat didikan agama terhadap anak-anaknya dan senantiasa menumbuhkan nilai-nilai Islami didalam keluarga ini, sehingga diperoleh kesehatan mental Islami.

Lingkungan keagamaan memang telah disadari sebagai institusi sosial yang memegang satu keyakinan, maka agar terjamin kesehatan mental Islami perlu dipelihara dengan semangat tauhid dengan tidak membedakan organisasi, aliran, golongan dan status sosial

serta madzhab (ibadah) tertentu yang dipedomani oleh masing-masing jamaah. Bahkan masjid/ surau/ tempat ibadah haruslah dijadikan sebagai alat pemersatu umat dan tempat pengayom umat Islam, sehingga dalam segala aktifitas sosialnya hendaknya didahulukan semangat Islam dari pada semangat mengembangkan organisasi/ aliran / madzhab yang dianutnya. Dengan kondisi demikian diharapkan jamaah merasa teduh dan tenteram hatinya ketika berada didalam masjid atau tempat ibadah tersebut.

Institusi pengetahuan menjadi sasaran kesehatan mental Islami, karena institusi ini seringkali diberi konotasi sekuler atau bebas nilai, maka agar tercipta kesehatan mental Islami diperlukan penanaman nilai-niai Islam bagi para anggotanya, sehingga dengan nilai-nilai ilmu pengetahuan itu bersifat holistic yang diharapkan dapat membekali anggotan-anggotanya memahami dan meyakini bahwa pengetahuan yang dimilikinya mempunyai keterbatasan atau subyektif atau tidak mutlak kebenarannya dan andaikata ia dapat menemukan teori pengetahuan tertentu dengan bukti empiris, maka mereka meyakini bahwa temuannya itu tidak lain adalah menemukan sunnatullah yang sudah ada, dan bersifat kebetulan atau subyektif, karena yang mutlak kebenarannya hanyalah yang datang dari Allah. Disamping itu dia menyadari bahwa ilmu yang dimilikinya itu semata-mata karunia Allah. Dengan keyakinan tersebut dapat menjadikan orang-orang yang terlibat didalam institusi ini mempunyai keyakinan bahwa semakin tinggi ilmu seseorang, semakin tinggi pula kualitas pendekatannya kepada Allah, dibarengi dengan tanggungjawab mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berwawasan nilai-nilai keimanan.

Lingkungan ekonomi yang biasa dikenal sebagai lembaga bisnis seringkali kontrol keimanan anggotanya terganggu, karena institusi ini mengutamakan pertimbangan atau pendapatan yang seoptimal mungkin.
Untuk ini lembaga ini sangat memerlukan pedoman nilai transendental guna mendapatkan kesehatan mental bagi karyawan/ pekerja/ atau pimpinan perusahaan. Dalam hal ini perlu adanya hubungan baik antara sesama karyawan dan diantara pimpinan dengan karyawan. Adanya sikap saling menghargai dan menghormati menjadi kunci utama bagi terwujudnya mental yang sehat. Sikap saling menghormati dan menghargai ini dapat diwujudkan melalui kegiatan kegamaan, sehingga sikap tersebut bukan sekedar yang bertendensi pada nilai-nilai kemanusiaan saja, tetapi lebih jauh bertendensi pada nilai-nilai ketuhanan. Nilai ketuhanan ini menjadi keyakinan masing-masing anggota di institusi ini, yaitu bahwa manusia sebagai mahluk Tuhan senantiasa mempunyai kelebihan dan kekurangan, sehingga sesama karyawan atau dengan pimpinan, masing-masing saling membutuhkan guna mencapai produktivitas yang tinggi. Sikap menghargai dan menghormati juga terkait dengan hak dan kewajiban dalam rangka meningkatkan prestasi kerja. Apabila nilai-nilai ketuhanan itu berlaku, membuat PT/CV dengan segala aparatur dan karyawannya senantiasa berorientasi pada kemaslahatan umum, tidak bertujuan mengeruk keuntungan semata-mata, bahkan perusahaan setiap tahunnya dapat mengeluarkan zakat sebagai tampilan perusahaan Islami.

Lingkungan politik seringkali berwawasan kekuasaan yang didalamnya mengandung semangat

mengalahkan lawan meskipun dengan tipu muslihat yang licik atau bahkan termasuk menginjak temannya sendiri sekalipun. Untuk ini semangat pengabdian berpolitik adalah wawasan kesehatan mental, karena berhasil tidaknya kiat politiknya seringkali menjadi beban batinnya. Kalau ia berhasil, ia dapat melaksanakan aktivitas politiknya dengan penuh pengabdian untuk masyarakat dan tidak semata-mata untuk kepentingan pribadi, sehingga jika sewaktu-waktu terlepas dari jabatannya (pensiun) ia tetap tegar dan tidak terkena gangguan jiwa (post power syndrom). Dan kalau saja ia tidak berhasil dalam kiat politiknya, ia akan menyadari kekurangannya tanpa harus menutupinya dengan mencari-cari kesalahan lawan/ oposisinya yang berhasil. Lebih kokoh lagi jika semangat pengabdian dalam kursi politik yang dihasilkannya itu merupakan amanah Allah yang harus diembannya dengan memperjuangkan kebenaran, terutama memperjuangkan kaum lemah untuk mencapai ridha Allah.

Lingkungan kebudayaan dengan pertimbangan estetik seringkali tidak atau kurang memperdulikan nilai-nilai moral. Disadari atau tidak, acapkali tampilan atau hasil kreasi seni sangat mempengaruhi masyarakat, terutama yang menggambarkan hal-hal negatif, seperti: porno, jahat, mabuk, dan lain-lain. Untuk mengarah pada penciptaan kebudayaan Islami, maka produk kreasi seni perlu dibarengi dengan pesan moral keislaman atau kreasi seni yang menggambarkan kekuasaan Allah yang dapat menumbuhkan atau mempertebal keimanan orang yang menyaksikannya.

Lingkungan keolahragaan juga seringkali berorientasi pada kemenangan untuk meraih medali,

sehingga cara-cara atau tehnik bermain tidak lagi sportif. Dan sportivitas ini meliputi: pemain, wasit, dan penonton. Dalam permainan, para pemain harus punya kiat dan melaksanakan teknik bermainnya dengan pengertian bahwa kalah atau menang dalam olah raga merupakan soal biasa. Wasit yang sportif adalah wasit yang melaksanakan tugasnya sesuai dengan aturan permainan yang ada sehingga wasit dalam melaksanakan tugasnya tidak berat sebelah, sebab jika berat sebelah, maka permainan menjadi kacau, bukan saja pemain itu sendiri, tetapi juga bagi penontonnya. Penonton juga harus sportif, yaitu bahwa dalam menonton permainan olahraga itu perlu memperhatikan pemain tanpa mempengaruhi pemain tertentu.

Lingkungan mass media sebagai pusat informasi, tetapi juga menjadi lembaga hiburan dan pendidikan perlu berlandaskan pada nilai yang mendidik, dan bukan hiburan yang berbau negatif. Sebagai lembaga pendidikan, maka informasinya perlu mempertimbangkan nilai-nilai pendidikan, sehingga jangan sampai mass media itu justru memancing keresahan masyarakat. Sebagai lembaga hiburan, maka hiburan itu bukan semata-mata menghibur, tetapi hiburan itu mengundang peniruan perilaku positif, bukan perilaku negatif yang diinformasikan. Disamping itu mass media mempunyai tanggungjawab moral untuk menciptakan iklim mental sehat bagi masyarakat.
Sebagai lembaga informasi, maka informasi itu harus bertanggungjawab baik kebenaran sumbernya, kebenaran isinya, maupun kebaikan akibatnya/ pengaruhnya. Menghibur mempunyai maksud sebagai tampilan humor yang mendidik masyarakat, yang secara normatif berkembang lebih baik.

D. Metodologi Kesehatan Mental Islami

Seringkali kata metodologi diberi pengertian yang identik dengan metode, padahal metode merupakan bagian dari metodologi. Metodologi akan terkait dengan *filsafat* yang menjadi landasan berpikir, pertama. Kedua, berkaitan dengan *pendekatan* yang dipakai. Ketiga, *metode* yang digunakan, dan keempat, *teknik* yang sesuai dengan penerapannya.

Disini dipakai metodologi berkaitan dengan kajian kesehatan mental yang masih sulit dijumpai metodologinya, kecuali seringkali berkisar pada metode-metodenya saja.

Sebagai metodologi, maka perawatan jiwa akan membicarakan empat (4) aspek metodologi diatas sebagai berikut :

1. Landasan Filosofis

Filsafat yang menjadi landasan filosofis bagi upaya mendapatkan kebenaran, oleh Noeng Muhadjir (1989) diklarifikasikan ke dalam 4 filsafat, yaitu Positivisme, Rasionalisme, Fenomenologi, dan Realisme Metafisik.

Positivisme sebagai ajaran filosofis yang mencari kebenaran atas dasar hal-hal yang dapat ditangkap secara inderawi dan terukur (emperi sensual); Rasionalisme, bahwa kebenaran sesuatu ditentukan oleh argumentasi logik atau rasional (emperi logik); Filsafat Fenomenologi, bahwa kebenaran sesuatu ditentukan oleh pengalaman etik yang bersifat kasual (emperi etik); sedangkan pada Realisme Metafisik, kebenaran sesuatu berdasar atas uji metafisik (emperi

etik - transcendental).

Filsafat Positivisme, Rasionalisme, dan Fenomenologi sangat mempengaruhi aliran-aliran dalam Psikologi, seperti: Psikoanalisa, Behaviorisme, Humanisme, dan Eksistensialisme (bandingkan: Hasan Langgulung, 1986, h. 11-31).

Dari sini dapat dimengerti bahwa berdasarkan filsafat Positivisme, kesehatan mental diukur berdasarkan kemampuan inderawi dan terukur secara kuantitatif-statistik.

Maka seseorang mempunyai mental sehat jika perilakunya dapat dilihat secara lahiriyah memang berperilaku baik. Filsafat ini nampak pada aliran Behaviorisme yang menitik beratkan manusia dari segi lingkungan atau proses pendidikan beserta cara mengajar, manusia memperoleh kebiasaan-kebiasaan tertentu. Dan kebiasaan inilah yang merupakan konsep dasar teori tingkah laku ini yaitu proses pembentukan kepribadian.

Berbeda dengan psikoanalisis yang juga dipengaruhi filsafat Positivisme, memandang kesehatan mental ditinjau dari segi kekuatan pribadi yaitu kekuatan libido. Kekuatan libido inilah yang menggerakkan tingkah laku seseorang. Jadi jika Behaviorisme, tingkah laku ditentukan oleh faktor lingkungan. Hal ini tampaknya dipengaruhi John Locke dengan teori Tabularasanya; sedangkan pada Psikoanalisis, tingkah laku itu dipengaruhi oleh faktor dari dalam yaitu potensi-potensi biologis, ini nampak dipengaruhi teori Nativisme Schopenhour.

Rasionalisme memandang kesehatan mental lebih ditekankan pada kemampuan berpikir. Maka seseorang bermental sehat jika ia memiliki pikiran yang relatif baik. Filsafat ini tampak pada aliran Humanistik yang membayangkan manusia sebagai suatu alat kekuatan yang kompleks dalam mencari keadaan seimbang dari segi penyebaran kekuatan kepada berbagai bagiannya. Jika salah satu bagiannya dirangsang maka ia akan mengerjakan tingkah laku tertentu. Jadi tingkah laku itu dapat diramalkan, jika kita dapat mengetahui unsur-unsur yang membentuk perkakas ini dan perangsang-perangsang yang dihadapinya. Disinilah kemudian lahir teori S-R Bond dan Teori Gestalt.

Fenomenologi memandang kesehatan mental ditinjau dari segi wujudnya sebagai kebenaran etik. Filsafat ini nampak pada aliran Eksistensialisme yang memandang bahwa seseorang bermental sehat jika ia menyadari potensi-potensi yang ada padanya dan menyadari akan kelemahan-kelemahannya. Ia menerima kelemahannnya dan menyadari bahwa hidup ini selalu dalam pertentangan dan wujud pertentangan itulah ciri kehidupan.

Dari uraian tersebut dapat dipahami bahwa psikoanalisis menekankan pada aspek potensi sosial, dan pada aliran Humanistik menekankan pada aspek individual dan aspek sosial. Sedangkan pada Eksistensialisme menekankan pada hasil manusia dalam memilih alternatif kehidupan yang bertentangan.

Model manusia sebagaimana dalam pandangan teori-teori diatas, menurut Hanna Djumhana Bustaman dalam Junal Ulumul Qur'an edisi 8 (1991, h. 14) dipandang

mengandung kelemahan dasar yang sama yaitu cenderung menitik beratkan konsepnya pada salah satu dimensi penghayatan pribadi atau dimensi rasio-kultural semata-mata. Untuk itu ahli psikologi dan psikiatri (selanjutnya menjadi landasan kerja Direktorat Kesehatan Jiwa Departemen Kesehatan RI) mengajukan satu model yang lebih komprehensif yang bercorak eklektik-holistik yaitu keseluruhan yang terdiri 3 unsur, yaitu: organobiologis, psiko-edukatif, dan sosio-kultural yang saling mempengaruhi. Meskipun demikian model manusia seperti ini menurutnya masih belum menyentuh dimensi spiritual manusia. Dari sinilah perlunya satu filsafat lagi yang dapat memberi landasan bagi model manusia yang berdimensi spiritual yaitu filsafat Realisme Metafisik. Hal ini mempunyai alasan karena nilai yang menjadi landasan bagi filsafat ini kebenaran etik-transendental (kebenaran wahyu) dalam mengkaji model manusia.

Empat filsafat sebagaimana tersebut diatas dapat dipakai landasan filosofis manusia dalam perspektif kesehatan mental Islami. Hanya saja pada masing-masing aliran psikologi atau kesehatan mental pada umumnya itu tidak menyentuh nilai transendental. Karena Barat yang dianggap sebagai orientasi pengembangan ilmu berjiwa sekuler dengan penekanan bebas nilai (value free). Sedangkan dalam pandangan Islam segala bentuk pengembangan ilmu dan teknologi termasuk kesehatan mental itu akan berhubungan dengan petunjuk wahyu yang diakui sebagai kebenaran mutlak. Untuk itu pada kesehatan mental Islami lebih menekankan pada filsafat Realisme Metafisik dalam merumuskan manusia sebagai objek kajian, yaitu model manusia yang berangkat dari teori fitrah sebagaimana telah diungkapkan pada pembicaraan sebelumnya.

2. *Pendekatan Pada Perawatan Jiwa*

Disini dibedakan antara pendekatan teoritis dan pendekatan teknis. Pendekatan teoritis merupakan pendekatan terapi bredasarkan teori-teori yang dipakai sebagai orientasi pengobatan. Sedangkan teori pendekatan teknis merupakan cara pendekatan untuk mengungkapkan dan atau menyelesaikan masalah kejiwaan dalam proses atau praktek pengobatan.

a. Pendekatan Teoritis

Sebagaimana telah disinggung dimuka bahwa teori-teori yang membicarakan kesehatan mental ada 4 yaitu: teori psikoanalisis, teori behaviorisme, teori humanisme dan teori eksistensalisme.

Teori Psikoanalisis dalam perawatan kejiwaan memakai pendekatan libido, yaitu titik sentral pengobatan gangguan atau penyakit kejiwaan ditekankan pada pemenuhan / pemuasan dari dorongan libido. Karena libido merupakan pendorong bagi terwujudnya tingkah laku seseorang. Maka yang perlu diungkap dalam proses terapi adalah sejauhmana pemenuhan tekanan biologis ini dalam realitas. Adanya penyimpangan kejiwaan seseorang adalah disebabkan kurang terpenuhinya dorongan seks. Jika telah ditemukan bahwa gangguan / penyakit seseorang disebabkan oleh kurang terpenuhinya dorongan seks, maka pasien dimasukkan ke suatu tempat dengan telanjang bersama-sama pasien lain jenis agar mendapat kepuasan seksual. Sehingga teori ini memandang manusia dari segi kemampuan organik-biologis dan memperlakukan manusia sebagai layaknya binatang yang tak bermoral.

Teori Behaviorisme memandang bahwa pengobatan itu berpangkal pada tingkah laku merupakan pangkal terwujudnya kepribadian seseorang. Penimpangan kejiwaan yang diderita seseorang itu sebagai akibat kebiasaan-kebiasaan perilaku yang salah. Maka jika seseorang telah diketahui mempunyai penyimpangan kejiwaan, maka pengobatannya adalah dilatih untuk melakukan kebiasaan-kebiasaan yang baik, agar dapat membiasakan pasien, sehingga terbentuk kepribadian yang diinginkan. Dan dengan kebiasaan-kebiasaan tersebut, penderitaan jiwa yang dialami seseorang dapat terselesaikan.

Kaum Humanisme berpandangan bahwa dalam pengobatan kejiwaan dipakai pendekatan kemanusiaan yaitu memanusiakan manusia. Penyimpangan kejiwan yang dialami seseorang sebagai akibat kurang tepatnya ia mendudukkan diri sebagai manusia, yaitu tidak tepatnya unsur-unsur yang membentuk kekuatan dan perangsang-perangsang yang dihadapinya. Maka dalam proses terapi, yang hendak ditemukan adalah sejauhmana pasien menemukan unsur-unsur yang membentuk kekuatan dan perangsang yang dihadapinya. Jika diketahui bahwa yang membentuk kekuatan dan perangsang pribadi itu unsur biologis, pengobatannya dengan aktivitas-aktivitas biologis, tetapi jika yang membentuk itu unsur psikologis, pengobatannya dengan unsur psikologis, yaitu berupa aktivitas-aktivitas psikologis.

Kaum eksistensialis berpandangan bahwa dalam pengobatan memakai pendekatan kondisi lingkungan sosial yang mempengaruhi perilaku pasien. Maka kelainan kejiwaan merupakan akibat dari alternatif pemilihan yang

dilakukan pasien terhadap kondisi sosial yang kontradiktif. Untuk itu dalam pengobatan, diungkap peristiwa kontradiktif atau dilematis yang dihadapi dan dijalankan oleh pasien. Dari sinilah kemudian pasien disadarkan untuk mengalahkan dan menyerah pada nasibnya, karena manusia tidak terjamin mempunyai kemampuan memecahkan problem kontradiktif dalam hidupnya.

Bagi Islam, pendekatan-pendekatan teoritis tersebut perlu disempurnakan dengan pendekatan eklektik yang berwawasan pada nilai transendental. Jika pada psikoalisis memakai pendekatan biologis yaitu pemenuhan libido, agar wawasan nilai perlu ditempuh dengan ajaran nikah, sehingga hubungan seksualnya dipandang sah. Jika pada Behaviorisme memakai pendekatan tingkah laku, agar berwawasan nilai, perlu ditempuh dengan ajaran akhlak yaitu perilaku-perilaku lahiriyah yang sesuai dengan ajaran Islam. Jika pada Humanisme menekankan pendekatan sosial, agar berwawasan nilai perlu diwujudkan dengan ajaran ibadah dan ukhuwah yang sesuai dengan ajaran Islam. Jika paa Eksistensialisme beraksentuasi pada aspek rohaniah, agar berwawasan nilai perlu diwujudkan dengan ajaran Tauhid atau ajaran Tasawuf. Dengan wawasan Islami seperti tersebut, diharapkan pribadi kejiwaan pasien itu mempunyai semangat keimanan dan ketaqwaan kepada Allah swt. Sehingga pendekatan Islami adalah pendekatan holistik yang meliputi: pemenuhan organo-biologis, psikologis dan sosial, sebagai tampilan nilai insaniyah dengan nilai lahiriyah. Tampilan dua nilai inilah sebagai pendekatan teoritis perawatan secara Islami.

b. Pendekatan Teknis

Sebagaimana pendekatan teknis yang sudah berjalan di lingkungan perawatan kejiwaan adalah meliputi: pendekatan direktif dan pendekatan non-direktif. Pendekatan direktif dimaksudkan sebagai pendekatan terapi yang terpusat pada konselor / psikoterapis. Sedangkan pendekatan non-direktif sebagai pendekatan terapi yang terpusat pada klien atau pasien kejiwaan. Tetapi karena dalam aplikasinya, terdapat kesulitan untuk memakai salah satu dari dua pendekatan diatas, sehingga gabungan dari keduanya juga acapkali digunakan ahlinya. Untuk inilah kemudian muncul pendekatan ketiga yaitu pendekatan gabungan antara direktif dan non-direktif sekaligus, yang biasa dikenal pendekatan konvergensi.

Carl R. Rogers (1942) telah mengemukakan ketiga pendekatan tersebut, tetapi kecenderungan terapi yang didukungnya adalah pendekatan non- direktif. Hal ini lebih tegas lagi ketika ia membicarakan pendekatan tersebut dalam bukunya Client Centered Therapy (Rogers, 1951).

Pendekatan direktif mendudukkan konselor / psikoterapis lebih berperan aktif dari pada klien, sedangkan non-direktif mendudukkan klien untuk lebih berperan dari pada konselor. Pada direkif memandang pasien itu bersifa pasif, sehingga efisiensi penyembuhan relatif cepat, meskipun tidak tercapai penyelesaian masalah pasien secara tuntas, karena konselor yang aktif menimbulkan ketergantungan pasien kepada konselor walaupun bisa jadi kualitas masalahnya sama dengan yang dialami sebelumnya.

Sedangkan pada non-direktif memandang konselor yang harus pasif. Pendekatan non-direktif ini dimaksudkan untuk memberi arti bagi klien / pasien untuk dapat memecahkan sendiri terhadap masalah-masalah kejiwaan yang dihadapinya. Pendekatan ini mungkin memakan waktu relatif lama, tetapi masalah kejiwaan yang dialami pasien dapat terselesaikan dengan tuntas. Atas pertimbangan ini, maka Zakiah Daradjat (1988) lebih mendukung pendekatan non-direktif dari pada pendekatan direktif.

Apabila dipandang dari segi filosofis Islami (teori fitrah), maka pendekatan non-direktiflah yang selaras dengan ajaran Islam. Namun jika dilihat dari segi pendekatan teknis, maka Islam mengajarkan tiga pendekatan diatas. Tiga pendekatan teknik ini dapat dianalogikakan dengan pendekatan dakwah yang disesuaikan dengan kondisi obyyek dakwah yaitu sebagaimana tafsiran Al-Ghazali terhadap Qs Al- Nahl 125, :

ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ ۖ وَجَٰدِلْهُم بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦ ۖ وَهُوَ أَعْلَمُ بِٱلْمُهْتَدِينَ

Artinya : Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.

Terhadap ayat tersebut Al Ghazali menuturkan bahwa bil-hikmah itu diperuntukkan bagi komunikan yang terpelajar, mau'idah hasanah diperuntukkan bagi

komunikan awam, sedangkan mujadalah diperuntukkan bada komunikan antara awam dan terpelajar. Analoginya adalah bahwa hikmah identik dengan pendekatan non-direktif yaitu cocok bagi klien yang mempunyai kemampuan memecahkan problemnya sendiri. Mauidah hasanah identik dengan pendekatan direktif, yang cocok bagi klien yang kurang atau tidak mampu menyelesaikan problemnya sendiri, karena lemahnya intelektual dan kemampuan lainnya. Dan mujadalah identik dengan pendekatan gabungan (Konvergensi) antara direktif dan non-direktif yaitu cocok bagi klien kejiwaan yang mempunyai kemampuan setengah-setengah.

3. Metode Perawatan Jiwa

Para ahli berbeda pendapat mengenai metode-metode perawatan jiwa.

El Quussy (1976, h. 482-488) menawarkan 4 metode, yaitu metode sugesti, metode pengajaran ulang (re-edukasi), metode kepuasan bagi si sakit, dan metode psikoanalisis.

Musthafa Fahmi (1977, Jilid III, h. 67) menawarkan 4 metode, yaitu: supportive therapy, metode psikoanalisis (termasuk libido Freud dan libido Karn Hoerney), metode non-direktif therapy, dan pengobatan khusus (seperti: pengobatan dengan permainan, dengan seni, dengan obat dan kejutan, dan pengobatan kelompok).

Muhammad Mahmud (1984, h. 403-406) menawarkan 2 metode, secara garis besar yaitu metode therapy kejiwaan, yaitu terapi sekuler (seperti: terapi libido, terapi kepuasan pasien, terapi kelompok dan

psikoanalisa) dan terapi keagamaan (seperti: terapi pengakuan, taubat, dan kecerdasan).

Anna Alisjahbana dkk (1980, h. 166-167) menawarkan 4 metode yaitu: metode konseling, psikoanalisis, terapi tingkah laku dan terapi kelompok.

Dari beberapa pendapat tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa metode-metode perawatan jiwa sangatlah bervariasi, yaitu: terapi sugesti, reedukasi, kepuasan si sakit, pesikoanalisis, terapi supportive, terapi non direksi, terapi kelompok, terapi tingkah laku, konseling dan terapi keagamaan. Tetapi jika diglobalkan metode-metode tersebut (diluar terapi teknis) terbagi menjadi 5 metode, yaitu: metode konseling, metode psikoterapi, metode psikoanalisis, metode tingkah laku, dan metode keagamaan.

Metode konseling dan psikoterapi, didalamnya termasuk terapi; sugesti, re-edukasi, dan supportive therapy.
Metode psikonalisis, didalamnya termasuk libido / non libido, dan kepuasan pasien.
Metode tingkah laku didalamnya termasuk terapi seni, olahraga, permainan dan terapi kelompok.
Ditambah dengan terapi keagamaan, yang dalam terapinya menggunakan cara-cara keagamaan.

Konseling merupakan proses bimbingan / pendidikan sosial yang berdiri diatas dasar hubungan antara klien dengan konselor, yang tujuannya untuk menolong seseorang yang mengidap kegoncangan psikologis atau kegoncangan akal, agar ia dapat menghindarkan diri dari padanya. Oleh karenanya dapat

dikatakan bahwa konselor berusaha menyelesaikan masalah-masalah kejiwaan yang dihadapi orang-orang normal. Dalam hal ini konselor lebih memperhatikan potensi-potensi pribadi klien uantuk dapat dikembangkan kearah yang secara normatif lebih baik.

Psikoterapi merupakan metode pengobatan yang berdiri atas dasar hubungan langsung antara klien penderita kejiwaan dengan psikoterapis. Tujuannya untuk mengembalikan atau menyembuhkan seseorang yang mengidap kegoncangan peikologis (psikosis) atau kegoncangan akal (neurosis). Dalam hal ini psikoterapis lebih tertarik pada tanda-tanda (symptom-symptom) gangguan atau penyakit kejiwaan pasien untuk kemudian diadakan upaya pengobatan, agar pasien dapat kembali normal. (Hasan Langgulung, 1986, h. 452-453).

Psikoanalisis merupakan metode pengobatan kejiwaan dengan mengungkapkan sebab-sebab penyakit dari keadaan bawah sadar menuju ke alam sadar, karena masalah-masalah kejiwaan yang ditekan itu terpisah dari kesadaran. Maka tujuan metode ini adalah mengubahnya menuju keadaan sadar sehingga bersatu dengan kesadaran, serasi dan tunduk di bawah penguasaannya.

Metode ini juga disebut metode interpretasi, karena analisis mencoba memberi interpretasi dari asosiasi, transferensi dan impian pasien dengan maksud supaya klien mengerti isi yang tak disadari dari gejala itu. Misalnya, klien mimpi membunuh banteng, maka analisis mungkin menerangkan bahwa klien hendak membunuh ayahnya (Anna Ali Sjahbana, 1980,h. 166).

Jadi tujuan analisisnya adalah integritas, dan

integritas inilah tanda kesehatan jiwa. Metode ini didasarkan pada kata-kata yang lancar dan berurutan (free association) dari pihak si sakit. Disini psikoanalisis membiarkan klien berbicara tanpa ikatan, baik ikatan akhlak, logika, agama maupun ikatan adat istiadat, agar dapat membuat klien lancar berbicara atau berpikir (El Quussy, 1976, h. 487-488).

Terapi tingkah laku didasarkan pada metode relaksasi. Ketakutan (phobi) atau gangguan tingkah laku yang didasarkan ketakutan seperti : impotensi, dan lain-lain, dihilangkan dengan mengkonfrontasikan klien dengan hal-hal yang menakutkan, sedangkan sebelumnya klien disarankan untuk masuk dalam keadaan tenang dan relaks.

Terapi keagamaan merupakan metode pengobatan yang didasarkan pada asumsi bahwa manusia pada dasarnya berpembawaan baik yaitu sebagai homoreloigious. Maka orientasi terapi berangkat dari ajaran-ajaran agama. Dalam hal ini terapis berusaha menemukan masalah pokok yang menjadi penyebab timbulnya gangguan atau penyakit jiwaya. Untuk selanjutnya terapi mencari ajaran-ajaran agama yang sesuai dengan problema pasien sehingga pasien dapat menyadari kelemahan atau kekurangan / kekeliruan perilakuanya selama ini, dan menyadari perlunya kembali pada ajaran agama.

Dari uraian tersebut, dapat dimengerti bahwa pada metode-metode konseling, psikoterapi, psikoanalisis, terapi tingkah laku tidak menggunakan orientasi penyelesaian yang menyentuh aspek transendental atau aspek metafisik. Maka agar metode-metode itu dapat dimanfaatkan sebatas metode, sedangkan materinya

diberangkatkan dari nilai-nilai keagamaan.

Disamping agama dapat memberi arti bagi terapi-terapi yang lain, agama juga mempunyai metode tersendiri dalam perawatan jiwa.

Islam sebagai agama rahmatan lil alamin mempunyai cakupan metode yang ternyata lebih sistematis klasifikasinya dan mempunyai konsepsi metodis yang lebih luas jangkauannya, mulai dari pengobatan yang disebut sifa', diikuti dengan terapi yang disebut hidayah, sampai perlakuan kasih saying yang disebut rahmah terhadap pasien mental. Hal ini dapat dibaca dalam firman Allah swt.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ

وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: "Wahai manusia telah datang kepadamu bimbingan dari Tuhanmu, penyembuhan bagi masalah yang ada didada, petunjuk dan rahmah (kasih saying) bagi orang-orang yang beriman" (QS Yunus: 57)

Kata mau'idhah merupakan metode bimbingan keagamaan bagi orang-oang normal sebagaimana objek konseling, karena kata ini mempunyai pengertian sebagai nasehat, bimbingan, atau suri tauladan. Bimbingan keagaman ini dapat bersifat direktif dan atau non-direktif, dapat juga berupa terapi tindakan fisik, lesan, harta, benda, maupun terapi kesadaran hati. Bimbingan ini juga dapat bersifat sebagai preventif, sebagai terapi maupun kuratif bagi problema kejiwaan, karena kata ini bersifat umum.

Kata Syifa' mempunyai arti pengobatan yang identik dengan terapi diperuntukkan bagi orang-orang yang terkena gangguan atau penyakit jiwa. Terapi keagamaan ini lebih bersifat kejiwaan, karena sentuhan ajaran agma memang ditujukan untuk jiwa manusia, meskipun diakui juga adanya pengobatan medis sebagaimana ditunjukkan oleh Nabi Muhammad saw yang oleh Ibn Al Quyyim disebut dalam kitabnya "Tibb An-Nabawy".

Kata hidayah atau petunjuk mempunyai pengertian yang sangat luas yaitu meliputi petunjuk instink (ghazirah), petunjuk panca indra (hissiyah), petunjuk akal (aqliyah), dan petunjuk wahyu (wahy). Cakupan pengertian ini dapat menjadi orientasi bagi terapi lanjut, untuk dapat mengoptimalkan petunjuk mana yang mampu dikembangkan oleh terapis terhadap pasien mental. Dengan petunjuk-petunjuk tertentu, diharapkan bisa dikembangkan oleh pasien sehingga sangat memungkinkan ia lebih mampu menatap masa depannya secara optimis.

Kata rahmah atau kasih saying juga mempunyai cakupan pengertian yang sangat luas, meliputi: rahmah dari Tuhan, dan dari makhluk; baik rahmah di dunia maupun di akhirat. Rahmah didudukkan sebagai metode terapi, mempunyai arti positif bagi kebahagiaan pasien yaitu sikap kasih saying orang lain terhadap pasien sehingga penyesuaian dirinya dapat berkembang baik dan wajar. Rahmah juga dapat didudukkan sebagai orientasi yang mempunyai arti positif bagi terapi, yaitu bahwa usaha penyembuhan adalah merupakan rahmat Tuhan, sehingga jka berhasil tidak perlu berbangga diri (sombong)

dan jika kurang berhasil, juga tidak perlu berkecil hati untuk tetap selalu berkecimpung di dunia perawatan jiwa.

4. Teknik Perawatan Kejiwaan.

Apabila terapi Islam diidentikkan dengan teknik psikoterapi, maka tekniknya akan berkisar pada teknik sugesti, ekshortasi, advis dan hipnotis (James D. Page. 1978, h. 157) sebagaimana telah dibicarakan pada Bab sebelumnya. Teknik-teknik tersebut hanya berorientasi pada makna kognitif dari unsur kepribadian manusia. Tetapi jika teknik perawatan digali dari Islam, maka teknik terapi Islam itu bersifat holistik yang menyentuh semua ranah kepribadian manusia. Teknik-teknik tersebut antara lain: dzikir, fikir, dan amal, atau sikap hidup.

Teknik dzikir lebih menekankan pada ranah efektif, teknik berfikir berorientasi pada ranah kognitif dan teknik amal atau sikap hidup berkenaan dengan ranah psikomotorik.

Dzikir sebagai teknik terapi yaitu pasien diajak atau dibawa kepada kondisi untuk mengahayati ajaran Islam melalui bacaan tahmid, tahlil, tasbih, dan sebagainya. Dzikir yang diucapkan pasien mental dengan suara keras, dapat mengurangi beban deritanya. Disini diharapkan pasien dapat menemukan keyakinan akan kebenaran dan kekuasaan Allah, sehingga penderitaan batinnya dapat teratasi dengan landasan spiritual.

Fikir sebagai terapi yaitu pasien diajak untuk menggunakan akal pikiran melalui materi-materi keislaman, didalam bentuk tanya jawab, ceramah-ceramah, atau diskusi-diskusi masalah keimanan dan

masalah keagamaan lainnya. Disini diharapkan akal pikiran pasien dapat berfungsi kembali sebagaimana orang normal.

Amal atau sikap hidup, sebagai teknik terapi yaitu pasien diajak untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang bernilai ibadah, seperti: sholat,atau ibadah lain yang berupa gerakan badan. Teknik amal seperti ini lebih bersifat amal lahiriyah. Tetapi juga amal batiniyah yaitu sikap hidup sabar dan qona'ah.

BAB V
TERAPI KEAGAMAAN DAN APLIKASINYA

A. Eksistensi Terapi Keagamaan

Menurut Adrew Neher (1980), pengamalan dan penghayatan (pengalaman) keagamaan itu mempunyai efek-efek psikologis yang baik, memiliki efek-efek kondisioning dan mempunyai hubungan baik dengan sosial kebudayaan, disamping juga memiliki pengalaman sistem, pengalaman kejiwaan, dan pengalaman ghaib. Agama Islam berperan aktif dalam perawatan jiwa, disamping memberi warna etis bagi upaya-upaya perwujudan kesehatan mental, juga dapat mandiri sebagai terapi keagamaan yang jelas berbeda titik tolak berpikir dan aplikasinya.

Dalam hal ini Aulia (1980, h. 15) mengutip pendapat Machencie, bahwa hasil-hasil yang baik dari ahli pengobatan kejiwaan itu tidak diperolehnya karena pengetahuannya di lapangan ilmu kedokteran umum, juga bukan karena ia ahli dalam lapangan penyakit syaraf, melainkan karena kemampuannya di lapangan agama.

Pendapat senada merupakan pengalaman Hadfield yang dikutip Aulia (1980, h. 15) dengan pernyataan sebagai beikut:

> "*Saya telah mencoba menyembuhkan penderita kerusakan keseimbangan syaraf dengan ajlan mengisyaratkan (sugesti) ketenangan dan kepercayaan, tetapi usaha ini baru berhasil baik sesudah ia dihubungkan dengan keyakinan dan kekuasaan Tuhan*".

Dari kedua pernyataan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa meskipun penanganan kesehatan jiwa dari para ahlinya itu membawa hasil, namun tidak kalah pentingnya peran dan pengaruh agama didalamnya. Bahkan justru usaha penyembuhan lebih bermakna jika dikaitkan dengan ajaran agama.
Sebenarnya Islam sangat kaya dengan teori dan metode terapi kejiwaan sebagaimana telah terungkap pada Bab sebelumnya. Namun dirasa oleh kalangan umum bahwa teori dan metode terapi Islami masih belum diakui eksistensinya dan sistematikanya secara ilmiah dan empirik.

Terdapat beberapa istilah yang dipakai oleh para ahli, sebagai berikut:

1. A. Faruq Nasution yang mengambil istilah "psikiasis" dari Lelan B. Rinso, kemudian dia artikan dengan "spiritual healing" yaitu pengobatan rohaniah atau agama (A. Faruq Nasution, 1978, h. 20).
2. Al Faqih Abu Ishaq Al Syairozi memakai istilah dan merupakan judul kitabnya " Tibb al Ruhany" yaitu pengobatan rohani (A. Faruq Nasution, 1978. h. 24).
3. A. Faruq Nasution (1980, h. 14) sendiri memakai istilah "faith healing" sebagai judul bukunya, yang artinya penyembuhan keimanan.
4. A. Faruq Nasution (1980, h. 35) juga memakai istilah "regio-psikoterapi" artinya psikoterapi keagamaan.
5. Ibnu Al Qoyim (t.t) memakai istilah "al Tibb al Nabawy" sebagai judul kitabnya, yang artinya pengobatan dari Nabi.
6. J. Milton Cowan (1971) memasukkan istilah "al Thibb al syar'i" yang diterjemahkan dengan "forensic medi-

cine" yang artinya pengobatan syar'i.

7. Alqur'an banyak menyebutkan dalam beberapa ayat yang terambil dari kata "syifa" untuk penyembuhan penyakit atau gangguan di dada.

Dari beberapa kutipna diatas dapat dipahami bahwa meskipun mereka berbeda istilah yang dipakainya, namun yang perlu dicatat bahwa pengobatan (terapi) keagamaan itu memang ada, yang oleh penulis lebih tepat dikatakan dengan istilah "religio-terapi", bukan dengan istilah "religio-psikoterapi", karena terapi keagamaan tidak hanya mengandung pengobatan psikis, tetapi juga mengandung pengobatan fisis.

Kendatipun jangkauan wilayah terapi keagamaan itu meliputi kebadanan dan kejiwaan, namun karena pembahasan ini berporos pada terapi kejiwaan, maka wilayah terapi keagamaan disini berada di wilayah dan berjalan sebagaimana psikoterapi, psikoanalisis, dan atau terapi kejiwaan yang lain. Pada psikoterapi lebih bersifat umum dalam penekanan terapinya; pada psikoanalisis menjurus pada analisis kejiwaan dengan menekankan pada aspek biologis, sedangkan terapi keagamaan lebih menekankan pada aspek dasariah manusia dengan pendekatan yang diambil dari ajaran-ajaran agama.

Karena wilayahnya berada di jajaran terapi kejiwaan, maka kemampuan terapi keagamaan sangat tepat untuk pengobatan penderita gangguan jiwa (neurosis).

Sedangkan untuk penderita psikosis juga sama dengan kemampuan psikoterapi yaitu bersifat membantu atau mendukung terapi-terapi psikosis yaitu disamping

membantu psikoterapi itu sendiri, juga membantu terapi kerja, terapi kelompok, terapi lanjut, dan terapi untuk psikotik yang lain, dengan mempercepat upaya penyembuhannya.

Aplikasi terapi keagamaan dapat memakai metode Konseling, psikoterapi, atau metode psikoanalisis, dengan memberi landasan nilai keagamaan dalam metode-metode tersebut. Dan landasan keagamaan sangat penting bagi efisiensi dan efektivitas dalam proses penyembuhan pasien mental.

Disamping memberi landasan "nilai" bagi terapi-terapi kejiwaan yang lain, terapi keagamaan juga dapat diaplikasikan sendiri yaitu dengan "Mauidhah, syifa', hidayah dan kasih sayag (rahmah)". Adapun teknik terapinya dapat bersifat direktif, non direktif, atau gabungan antara keduanya. Sedangkan bentuk terapinya menggunakan terapi keimanan / tauhid, terapi ibadah seperti: shalat, puasa, belajar Alqur'an, membaca do'a, dan lain-lain.

B. Aspek-Aspek Keagamaan Sebagai Terapi Kejiwaan.

Sebagaimana telah disinggung dimuka bahwa antara kesehatan mental dan agama, pada hakekatnya keduanya bertujuan agar manusia memperoleh kebahagiaan.

Secara umum kebahagiaan itu dapat dicapai dengan berbagai cara menurut kadar kesanggupan manusia itu sendiri.

Zakiah Daradjat (1988) menyatakan beberapa

aspek keagamaan yang secara umum dapat mengantarkan manusia memperoleh kebahagiaan, yaitu bahwa pendidikan agama merupakan bibit kebahagiaan, ketabahan merupakan prasyarat kebahagiaan, pengendalian diri merupakan kunci kebahagiaan dan peningkatan ketaqwaan merupakan alat pelestarian kebahagiaan.

Sedangkan secara khusus, berdasarkan pengalaman beliau (1982, h. 79) bahwa sembahyang, do'a-do'a dan permohonan ampun kepada Allah semuanya merupakan cara-cara pelegaan batin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketenteraman jiwa pada orang yang melakukannya.

Kemudian pada perkembangan selanjutnya, Zakiah Daradjat (1984, h. 32 - 52) berpendapat bahwa tidak hanya sembahyang, do'a dan istighfar saja mampu didudukkan pada terapi kejiwaan tetapi lebih luas lagi, yaitu Rukun Iman (meliputi: iman kepada Allah, Iman kepada hari akhir, iman kepada Malaikat, iman kepada Kitabullah, iman kepada Rasul-Rasul dan iman kepada taqdir), dan rukun Islam (meliputi: dua kalimat syahadat,shalat, puasa, zakat, dan haji); semuanya mempunyai makna bagi perwujudan kesehatan mental.

Berbeda dengan Abdul Halim Mahmd (1979) yang berpendapat bahwa aspek keagamaan yang menjadi terapi kejiwaan itu meliputi: pengobatan dengan Tauhid, pengobatan dengan dzikir, dan pengobatan dengan sabar. Walter Housten Clark (tt) bahwa aspek-aspek keagamaan dapat menjadi terapi kejiwaan, karena dalam agama mengandung ajaran mistisisme, agama kerasulan, sembahyang, terdapat konsideransi psikologis dalam

ibadah dan faktor sosial dalam agama, disamping itu agama berhubungan erat dengan psikoterapi dan psikologi abnormal.

Dari uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara amaliyah keagamaan dengan kesehatan mental, yaitu bahwa semakin dekat seseorang dengan Tuhan dan semakin banyak ibadahnya, maka semakin tenteramlah jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidupnya. Sebaliknya, semakin jauh orang dari Tuhannya dan ajaran agama, semakin susah baginya untuk mendapatkan ketenteraman batinnya.

Seperti sudah dibicarakan pada bagian sebelumnya bahwa keimanan (rukun iman), ibadah khusus (rukun Islam), ibadah-ibadah lain seperti (berdo'a, berdzikir, dan belajar Alqur'an), dan sikap hidup seperti: sabar, taubat, dan qonaah; semuanya adalah mengandung prinsip-prinsip kesehatan mental Islami. Lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Terapi Keimanan

Yahya Jaya (1989, h. 67-68) menyebutkan bahwa keimanan sangat berperan dalam pemeliharaan kesehatan mental. Bahkan keimanan merupakan obat bagi jiwa yang kesepian dan putus asa. Orang yang beriman tidak merasa kesepian dalam hidupnya meskipun ia sendiri berada dalam kesulitan dan kesusahan. Orang yang beriman juga tidak merasa bimbang dan putus asa betapapun besar cobaan yang menimpa dirinya. Keimanan yang dimilikinya itu mendidik dirinya untuk senatiasa dekat kepada Allah, yakin terhadap rahmat dan

pertolongannya.

Lebih jauh Zakiah Daradjat (1984, h. 32-43) menerangkan bahwa keimanan yang meliputi enam Rukun Iman (meliputi: iman kepada Allah, Iman kepada hari akhir, iman kepada Malaikat, iman kepada Kitabullah, iman kepada Rasul-Rasul dan iman kepada taqdir), semuanya mengandung prinsip-prinsip bagi terciptanya kesehatan mental.

Keimanan sebagai terapi kejiwaan meliputi keimanan akan adanya Allah dan meyakini semua sifat-sifatNya, yang disebut Asma' Al Husna yang terdiri 99 nama-nama Allah yang baik-baik. Karena didalam sifat-sifat Allah tersebut terkandung jawaban-jawaban terhadap keperluan jiwa manusia. Misalnya, keimanan terhadap Allah dapat menjadi terapi, karena seseorang dapat mengeluh, mengadu, minta tolong, minta perlindungan dan sebagainya. Jika seseorang datang kepada psikiater, masih ada kemungkinan ia merasa malu mengungkapkan semua problemnya, tetapi kepada Allah ia dapat melontarkan semua masalah dengan sepuas-puasnya tanpa halangan suatu apapun.

Iman kepada hari akhir sebagai terapi adalah berkaitan dengan adanya perhitungan dan pembalasan setimpal atas perbuatan manusia. Keyakinan ini membawa kesehatan mental karena gangguan atau penyakit jiwa itu seringkali disebabkan oleh rasa benci, dendam dan sebagainya, akibat perlakuan hukum (tidak setimpal) yang dilakukan manusia terhadapnya atau terhadap orang lain di dunia. Keimanan kepada hari akhir sebagai terapi karena ia yakin bahwa pada hari tersebut Tuhan akan berbuat adil yang seadil-adilnya tanpa

terpengaruh dengan tendensi apapun dalam membalas perbuatan manusia. Dan jika seseorang merasakan sendiri perlakuan tidak adil dari orang lain terhadapnya, keimanan ini akan menjadi terapi setelah meyakini bahwa perlakuan tersebut akan diadili Allah di hari akhir nanti, meskipun dia tidak puas atau tidak mampu membalas perlakuan orang tersebut.

Iman kepada Malaikat sebagai terapi berkaitan dengan kebutuhan manusia (terutama anak atau remaja yang ada pada masa pertumbuhan) terhadap "tokoh panutan" untuk ia teladani. Disamping itu orang banyak terkena gangguan jiwa lantaran ia tidak menemukan tokoh panutan pada orang tuanya maupun manusia ditengah masyarakatnya. Karena orang tua atau masyarakat yang semula ia teladani, ternyata diketahui mempunyai banyak kekurangan dan kelemahan. Untuk itu Malaikatlah merupakan sosok panutan yang mempunyai sifat-sifat taat dan patuh yang sempurna, seperti: kesucian, keramahan, kecintaan, dan kasih sayang yang besar dan lain-lain. Dengan keyakinan akan figur Malaikat dapat membuat hati seseorang menjadi tenteram, meskipun ia tidak menemukan tokoh panutan didalam masyarakatnya.

Iman kepada Kitab-Kitab Allah sebagai terapi adalah berkaitan dengan kebenaran mutlak yang ada didalamnya, yang selalu menjadi kebutuhan jiwa manusia. Jika seseorang meyakini bahwa Kitab Allah itu sebagai kebenaran mutlak, maka ketika ia menemukan ayat-ayat yang berhubungan dengan problem pribadinya, ia akan merasa terobati jiwanya.

Iman kepada Rasul-Rasul Allah sebagai terapi

adalah berkaitan dengan tokoh panutan yang ada dalam jenis manusia sebangsanya. Meskipun ia melihat ada kelemahan-kelemahan pada diri Rasul, tetapi karena Rasul-Rasul itu dibimbing oleh hidayah Allah,maka pribadi Rasul juga berkenaan dengan ketidak mampuan manusia mendekatkan diri kepada Tuhannya tanpa melalui Rasul-Nya. Dengan keyakinan bahwa Rasul itu manusia panutan dan penuntun kejalan yang benar, maka menemaninya atau mengikutinya adalah dapat meneteramkan hatinya / jiwanya.

Iman kepada Taqdir sebagai terapi kejiwaan adalah berkaitan dengan kontradiksinya kehidupan antara sukses dan gagal. Jika manusia mengalami ketentuan-ketentuan Allah, seseorang tidak akan congkak dengan keberhasilannya dan tidak akan frustasi dengan kegagalannya. Karena ia tidak tahu bagaimana wujud taqdir bagi dirinya, maka suatu usaha adalah menjadi berperan dalam kehidupan manusia. Namun setelah optimalisasi usahanya itu gagal, ia kemudian baru mengembalikan problem jiwanya itu kepada ketentuan Allah, dengan menyadari akan kekurangannya sebagai manusia, akan membuat batinnya menjadi tenteram.

2. *Terapi Ibadah Khusus (mahdhah).*

Ibadah khusus ini dimaksudkan sebagai cakupan hukum Islam, atau disebut dengan terapi rukun Islam.

Zakiah Daradjat (1984, h. 44 -53) menerangkan bahwa Rukun Islam yaitu meliputi dua kalimat syahadat, sholat, puasa, zakat dan haji; semuanya mengandung prinsip-prinsip kesehatan mental.

Dua kalimat syahadat sebagai terapi kejiwaan adalah berkaitan dengan pengakuan lesan yang disertai dengan pengakuan hati yang sungguh-sungguh. Jika seseorang meyakini bahwa betapa penting petunjuk Allah yang dibawa utusanNya Muhammad saw, maka ia akan tenteram, sehingga jika suatu saat menghadapi gangguan atau gejolak jiwa yang akan mengakibatkan fatal jiwanya, maka ia akan lari dengan mencari petunjuk agama guna menenteramkan batinnya.

Shalat sebagai terapi kejiwaan adalah berkaitan dengan adanya hubungan atau dialog langsung antara hamba dengan Khaliqnya, sehingga shalat ini merupakan terapi kejiwaan yang sangat dominan. Untuk itulah setiap orang dewasa (baligh) diwajibkan untuk menjalankanya meskipun dalam situasi dan kondisi yang bagaimanapun, hanya dikecualikan bagi mereka yang memang uzur secara syar'i. Meskipun fisiknya tidak sehat ia tetap harus melaksanakannya dengan duduk, tidur, atau berbaring. Meskipun ia berpergian, sehingga waktunya sedikit, iapun tetap harus melaksanakan shalat sekalipun dengan jama' dan atau qasar. Mengingat pentingnya, maka terapi shalat akan dibicakan secara tersendiri.

Puasa sebagai terapi kejiwaan adalah berkaitan dengan latihan pengendalian diri dan pembinaan kejujuran. Pegendalian diri merupakan sikap yang berhubungan dengan sifat dasar manusia yang senantiasa ingin mengetahui semua kebutuhan hidupnya, sedangkan kejujuran berkaitan dengan pembentukan kepribadian agar tidak berbuat dusta baik terhadap diri sendiri, orang lain atau terhadap Tuhannya.

Dengan pengendalian, akan mengantakan

seseorang memperoleh ketenangan dalam hidupnya, meskipun ia tidak dapat memenuhi semua kebutuhannya. Dengan kejujuran, seseorang akan memperoleh kesehatan mental, mskipun ia berhadapan dengan masalah politik. Karena jika masalah politik selalu dihadapkan dengan ketidakjujuran, akan mengakibatkan konflik dirinya yang memungkinkan datangnya gangguan atau penyakit jiwa baginya. Mengingat arti penting puasa bagi terapi, maka akan dibicarakan secara tersendiri.

Zakat sebagai terapi adalah berkenaan dengan ungkapan rasa syukur terhadap nikmat Allah. Orang yang berzakat karena mempunyai kelebihan harta benda dalam batas nisaf tertentu untuk dibagikan kepada orang-orang yang berhak menerimanya. Orang yang berzakat akan sehat jiwanya, karena dengan zakat itu ia tidak terbawa pada sikap lupa diri tetapi menghargai orang lain yang ada dibawah standart ekonominya (miskin). Begitu juga bagi orang yang menerima zakat, akan timbul rasa tenang karena ia tidak lagi iri, rendah diri, mempunyai sikap sosial terhadapnya.

Haji sebagai terapi kejiwaan adalah berkenaan dengan aktualisasi aqidah, bahwa manusia itu sama dihadapan Tuhannya. Dalam melaksanakan ibadah haji, orang melihat dan merasakan langsung bahwa meskipun budaya, bahasa, atau warna kulit dan daerah asal itu berbeda satu sama lain, semuanya adalah sama-sama sebagai hamba yang harus mengabdi dan tunduk kepada Tuhannya. Hal ini dirasakan ketika ia sedang Ihrom atau meraka sedang melaksanakan rukun dan wajib haji yang lain, dimana semua orang sama dalam satu bentuk perbuatan.

Perasaan demikian akan membawa kesehatan mentalnya karena dengan begitu ia tidak lagi sombong atau rendah diri. Sombong itu akan sirna ketika ia berada dalam kondisi berhubungan dengan Allah. Dan rendah diri hilang ketika menyaksikan atau merasakan bahwa semua orang sama dihadapan Allah. Hanya ketaqwaan seseorang yang membedakan derajatnya dari orang lain di hadapan Tuhannya.

a. Shalat

Shalat sebagai metode penyembuhan kejiwaan, disamping mengandung terapi kejiwaan, tetapi juga mengandung terapi kebadanan.

Menurut William R. Parker dan Elaine St Johns (1974) berpendapat bahwa shalat (sembahyang) adalah merupakan terapi, bahkan menurutnya bahwa pengamalan dan teknik-teknik bimbingan kejiwaan adalah ada di dalam terapi shalat.

Hakim Moinuddin Chisti (1984, h. 19) berpendapat bahwa shalat merupakan seperangkat kerja dan latihan fisik yang dapat memberikan ketetapan untuk menghalau penyakit, seperti penyakit tulang punggung, rematik, sakit kepala, dan keluhan atau gangguan-gangguan lain. Bacaan shalat yang berbahasa Arab juga memberikan manfaat sesuai dengan ilmu pernafasan, yang dapat menguasai hati atau pusat pernafasan untuk dapat membebaskan diri dari kemungkinan datangnya gangguan fisik.

Jadi penyembuhan kebadanan dalam terapi shalat, meliputi gerakan-gerakan shalat, seperti: posisi ruku',

I'tidal, sujud, duduk diantara dua sujud, dan lain-lain adalah menggambarkan betapa keindahan ajaran shalat dalam menjaga kesehatan. Hal ini mempunyai alasan karena dalam aktivitas shalat dapat mengatur proses peredaran darah, pernafasan, fungsi-fungsi setiap anggota badan dengan baik.

Adapun shalat dalam peranannya sebagai terapi kejiwaan adalah berkaitan dengan bacaan yang harus diucapkan dalam shalat. Secara etimologis shalat itu adalah do'a, dan secara terminologis, shalat itu perbuatan ibadah dari ucapan-ucapan dan perbuatan-perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, menurut syarat-syarat dan rukun-rukun yang ditetapkan. Dan tujuan shalat agar manusia itu selalu dekat dan mengingat Allah, sifat-sifatNya dan kekuasaan-Nya. Shalat merupakan ibadah langsung antara hamba dengan Khaliqnya. Demikian ini jika orang meyakini akan nilai shalat, ia akan senantiasa berbuat baik, karena dengan shalatnya itu diharapkan membekas dalam dirinya dan menjadi kebiasaan, dan kebiasaan baik ini merupakan pangkal kesehatan mental. Disamping itu shalat juga membimbing jiwa mushalli untuk menyadari eksistensinya. Misalnya dalam Takbirotul Ihrom, disini seseorang dituntut mengucapkannya setelah didorong niatnya, dengan pernyataan bahwa yang Besar hanyalah Allah, sementara dirinya dan makhluk lain adalah kecil adanya. Pernyataan ini disamping menjadi sarana kemajuan karena keberanian dirinya terhadap makhluk lain, juga menjadi sarana peredam sebagai kontrol dirinya karena dirinya hanyalah kecil di hadapan Allah swt.

Shalat sebagai penyembuhan, banyak tergantung pada kualitas penerimaan dan penghayatan seseorang

terhadapnya. Shalat yang khusyuk akan menjadikan seseorang mempunyai kebiasaan berbuat baik, baik terhadap dirinya sendiri, orang lain, maupun kepada masyarakat banyak, sehingga menjadikan dirinya memiliki kepribadian yang seimbang dan tidak patologis.

Terapi shalat dapat berbentuk individual, tetapi juga dapat berbentuk kolektif. Shalat sendiri (manfarid) merupakan individual-psikotherapy, sedangkan pada shalat jama'ah merupakan group-psycotherapy. Sehingga bentuk terapinya bervariasi, meliputi terapi tingkah laku, terapi kelompok, terapi permainan,terapi peranan, dan lain-lain.

Karena demikian besar cakupan terapi shalat, maka para ahli sangat mendukung terapi shalat itu sebagai terapi kejiwaan.

Menurut Ibn Al Qayim (tt. H. 50), shalat adalah penggerak dalam memperoleh rizqi, menjaga kesehatan, menolak penyakit, memperkuat hati, mencerahkan muka, menyenangkan jiwa, menghalau kemalasan, menggemarkan kemauan, menangguhkan kekuatan, memberi penerang dada, memberi makan rohani, memelihara nikmat, mencegah dendam atau marah, mendatangkan berkah, menjauhkan bujukan setan, dan mendekatkan diri kepada Allah.

Lebih jauh A. Faruq Nasution(1978, h. 68) mengemukakan psikoterapi shalat, yang dikuatkan dengan beberapa literatur untuk memperkuat pendapatnya, yaitu:
"Betapa aspek psychotherapeutic yang dominan didalamnya shalat, ditambah dengan aspek-aspek

kesehatan jiwa dan badan yang ditimbulkannya serta elemen-elemen psychoterapeutic yang terkandung didalamnya, akan lebih mantap kalau kita sudah mengetahui dari hasil-hasil penyelidikan yang sudah terkumpul dari tokoh-tokoh klinis, psikiatris, psikologis dan sejumlah ahli-ahli lainnya. Hal ni seperti termuat didalam:

a. Tri Prayer power; oleh Norman Vincent Peale;
b. Fait is the answer; oleh Blanton cs.
c. Modern man is Search of Soul; oleh Juang.
d. Psychology, religiog and healing; oleh Weatherhead
e. Religion and Neurology; oleh William James.
f. Your Mind can heal you; oleh Frederich W. Bails.
g. The magic of your mind; oleh Walter M. Germiant.
h. Dan lain-lain.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa shalat yang dilakukan menurut tata aturannya adalah merupakan terapi bagi penderitaan kejiwaan.

Untuk ini Nabi Muhammad saw, bersabda:
قم فصل فان في الصلاة شفاء (زواه ابن ماجه)

"Dirikanlah shalat, maka sesungguhnya didalam shalat itu terdapat obat" (HR Ibn Majah).

b. Puasa

Puasa di samping dapat sebagai terapi kejiwan, tetapi juga mengandung terapi kebadanan.

Mengandung terapi kebadanan, jika puasa ditinjau dari segi ilmu makanan. Dan mengandung terapi kejiwaan jika puasa ditinjau dari aspek rohaniah dalam puasa.

Zeyd Ahmad Ali (!981, h. 56) membuktikan bahwa puasa mempunyai faedah yang sangat istimewa dari segi ilmu kimia, fisiologi, ilmu perawatan di Rumah Sakit, dan lain-lain. Hal ini tidak dapat disangsikan bahwa puasa menolong individu supaya lepas dari banyaknya serangan bakteri pada tubuhnya.

Dari Abdullah Fattah Al Thabarah (1984, h. 387) juga berpendapat bahwa puasa itu ada kaitan erat dengan pemeliharaan tubuh, karena puasa dapat mengistirahatkan organ-organ tubuh dari kegiatannya sehingga kembali baik seperti semula, kegemukan, penyakit kencing manis, reumatik, penyakit ginjal, tekanan darah tinggi, komplikasi-komplikasi terhadap otak, jantung, mata, dan ginjal, semua penyakit ini dapat dijaga dengan cara berpuasa.

Lain halnya dengan Aulia (1980, h. 50) yang telah mempraktekkan ajaran puasa sebagai obat, yaitu pasien bukan disuruh puasa, tetapi mengurangi makan, yaitu mengurangi nilai kalori yang jauh lebih kurang dari ketentuan kalori yang dibutuhkan seseorang menurut ilmu kedokteran (ilmu gizi), dari 1200 kalori menjadi 600 kalori. Demikian yang ia praktekkan, ternyata berhasil padahal pengobatan medis sudah kewalahan.

Jadi puasa sebagai obat, karena puasa menuntut pelakunya menahan makan, minum sampai batas waktu yang ditentukan dan menjauhkan dari aneka makanan yang mengandung alkohol, racun atau sembarang makanan, yang semuanya itu sebagai penyebab datangnya penyakit.

Ajaran puasa mengandung terapi kejiwaan,

karena jika ditinjau dari tujuan puasa, tidak hanya melatih diri untuk menahan makan, minum atau seks, melainkan yang dilarang adalah agar terhindar dari perbuatan keji, maksiat, dan larangan lain yang bisa mengakibatkan batalnya puasa. Dan puasa itu untuk melatih dan mengisi keimanan dan kesabaran. Dengan keimanan dan kesabaran inilah yang akan bermakna bagi pengobatan kejiwaan. Dan memang puasa itu bertujuan untuk mengingat iman dan ketaqwaan si pelaku puasa.

Arif Abdullah At Thabarah (1984, h. 384) berpendapat bahwa disamping puasa itu menanamkan rasa sabar, puasa juga menempa jiwa seseorang sehingga bersikap cerah, bercahaya dan selalu dekat dengan Allah. Seseorang yang melakukan puasa bagaikan Malaikat; jiwanya dipenuhi dengan keluhuran dan akhlaqnya tinggi. Dari dalam jiwanya terpancar Nur Robani, Ibadah adalah rekreasinya, sikap luhur adalah ciri khasnya dan ia selalu merasa dekat dengan Allah. Dengan peningkatan iman yang ditimbulkan dari puasa, sedikit demi sedikit, maka gangguan atau penyakit yang mengancam jiwanya akan terobati.

Maka Ibn Al Qayim (t.t; h. 258) berkesimpulan bahwa puasa merupakan penghalang penyakit rohani/ jiwa, hati dan badan; dan beberapa manfaatnya antara lain: menjaga kesehatan, memelihara keutamaan, menahan jiwa dari emosi dan kedengkian, terutama jika dikerjakannya dengan secara tulus akan memperoleh keistimewaan dan kekuatan naluriah, bahkan mempunyai pengaruh tersendiri yaitu kenangan hati di saat ini dan masa depan (akherat).

Maka bagi orang yang berpuasa dengan penuh

keimanan, akan membuat jiwanya lega, tenteram dan tenang. Sebaliknya jika puasa seseorang untuk maksud tertentu atau sekadar mengurangi makan, akan membawa efek yang kurang baik bagi jiwanya. Jiwanya akan rapuh, mudah terganggu oleh kesulitan yang dihadapiya, yang akibatnya orang demikian sangat mudah terkena gangguan atau penyakit jiwa.

3. Terapi Ibadah-Ibadah Lain

Ibadah mempunyai pengertian yang sangat luas dan beragam. Jika pada ibadah khusus diatas dimaksudkan adalah Rukun Islam, maka pada Ibadah-ibadah disini hendak diuraikan bentuk-bentuk ibadah lain yang pantas dijadikan sebagai terapi kejiwaan, yaitu berdo'a, berdzikir, dan memaca Al Qur'an. Penulis memilih tiga bentuk ibadah ini karena do'a merupakan cakupan pengertian ibadah secara umum, sedangkan dzikir sebagai salah satu bentuk ibadah yang khas sebagai terapi penyembuhan, dan membaca Al Qur'an diuraikan adalah mengingat arti penting AlQur'an sebagai sumber primer ajaran Islam. Sebagai uraiannya dari ketiga bentuk ibadah tersebut, adalah sebagai berikut:

a. Berdo'a

Masalah do'a merupakan hal yang tak terpisahkan dalam kehidupan manusia, sebab do'a merupakan lontaran hati nurani seseorang guna memperoleh pemenuhan kebutuhan baik menyangkut kebutuhan untuk hidup di dunia maupun untuk kehidupan di akherat, baik untuk kesejahteraan dan kebahagiaan dirinya sendiri, keluarga maupun masyarakat banyak.

Karena do'a itu dari hati nurani yang tulus, maka do'a yang diucapkan seseorang itu mempunyai dampak positif dan memberi pengaruh spiritual dalam upaya meraih cita-cita dalam hidupnya, bahkan do'a dapat memberikan kekuatan batiniah yang menjadi unsur utama dalam kesehatan mentalnya.

Mengenai besarnya do'a bagi kesehatan atau pengobatan, Aulia (1980, h. 19) mensitir pendapat Carrel, bahwa: bila do'a itu dibiasakan dan betul-betul bersungguh-sungguh, maka pengaruhnya sangat jelas.....ia merupakan semacam perubahan kejiwaan dan kebadanan.....ketenteraman ditimbulkan do'a itu merupakan pertolongan yang besar pada pengobatan.

Keyakinan atau keimanan pasien terhadap Tuhan, sifat-sifatNya dan kekuasaanNya dalam berdo'a yakin bahwa Allah Maha Pengasih dan Pengampun, menjadikan pasien tidak merasa ragu dalam menemukan harapan masa depannya dengan penuh optimis, sebab ia yakin bahwa Allah itu dekat, yang pasti mengabulkan permintaannya.

Sebagaimana Firman Allah, Surat Al Baqarah 186:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ

فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya : " Dan apabila hamba-hambaKu bertanya kepadamu tentang Aku, maka jawablah bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo'a kepadaKu, maka hendaklah mereka itu memenuhi perintahKu dan hendaklah mereka beriman kepadaKu,

agar mereka selalu berada dalam kebenaran".

Bahkan ada do'a yang spesifik menyembuhkan seseorang dari sesuatu penyakit. Do'a ini diajarkan Nabi ketika akan menjenguk keluarganya yang sakit, beliau mengusapkan angan beliau sambil berdo'a :

> *" Ya Allah Tuhan manusia, hilangkanlah penderitaannya, sembuhkanlah penyakitnya. Hanyalah Engkaulah pemberi kesembuhan, tidak ada obat kecuali obat yang Kau miliki yaitu pengobatan yang tidak membiarkan penyakit (HR Bukhari Muslim) (Ibn Al Qayim, t.t. h, 146)*

Meskipun demikian, dalam hal do'a perlu disadari, bahwa ada do'a yang diterima dan ada pula do'a yang belum diterima. Maka do'a haruslah disertai dengan kesabaran dan pendekatan diri (seperti: shalat) yang dibarengi dengan keyakinan bahwa penentu segalanya adalah Allah. Hal ini terdapat dalam Surat Al-Baqarah ayat : 45.

وَٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ

Artinya : Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu`,

Dalam berdo'a kekuatan iman mempengaruhi ketenangan jiwa si pelaku do'a, sebab di saat do'a ia yakin bahwa dalam waktu cepat atau lambat, do'anya pasti dikabulkan dengan penuh harapan dan husnudlon. Maka bagi penderita neurosis atau psikosis yang sadar akan

gangguan dan penyakitnya dan akibat yang menimpanya jika ia membiarkannya, maka do'anya itu akan melegakan batin dan sedikit demi sedikit mengurangi gangguan atau penyakitnya. Karena do'a itu keluar dari lubuk hatinya, disertai keimanan bahwa gangguan atau penyakitnya akan mendapatkan penyelesaian dari Tuhan Yang Maha Kuasa.

b. Berdzikir

Dzikir merupakan pengertian yang sangat luas yaitu semua bentuk ingatan yang dapat mendekatkan diri kepada Allah, baik dalam bentuk ucapan maupun dalam bentuk pikiran atau hati.

Dzikir biasanya dengan mengucapkan Tahmid, Tasbih, Tahlil, dan sebagainya. Dzikir sebagai terapi kejiwaan adalah mengacu pada Firman Allah SWT:

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ

Artinya : Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ketahuilah bahwa dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram. (QS Al-Ra'd: 28).

Dari ayat ini dapat dipahami bahwa dzikir merpakan terapi bagi jiwa yang terkena gangguan seperti: gelisah, takut, dan sebagainya.

Bentuk-bentuk dzikir itu bermacam-macam, antara lain:

- Dzikir dengan mata yaitu menangis ketika menginat Allah, terutama ketika ia mengingat dosa dan kesalahan

untuk mendapatkan ampunan dariNya.

- Dzikir telinga yaitu mendengar dan memperhatikan hal-hal yang baik, seperti mendengarkan bacaan Al-Qur'an, pengajian, dan sebagainya.
- Dzikir lidah yaitu menyebut dan mengucapkan asma-asma Allah atau menyebut kebesaran Allah melalui Tabir, Tahmid, Tasbih, dan sebagainya.
- Dzikir tangan yaitu bersedekah atau berkorban, dan lain-lain.
- Dzikir badan yaitu melaksanakan perintah-perintah Allah.
- Dzikir hati yaitu menghadirkan Allah dalam setiap waktu dimanapun ia berada serta meletakkan harapannya kepada Allah dari semua permohonannya.
- Dzikir ruh yaitu dengan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah.

c. Belajar Al-Qur'an.

Belajar Al-Qur'an sebagai pengobatan tidak hanya sebagai terapi kejiwaan, tetapi juga terapi kebadanan. Hal ini sesuai dengan pendapat Ibn al Qayim (t.t, h. 272) bahwa AlQur'an adalah obat yang sempurna di antara terapi kejiwaan atau terapi kebadanan, ia obat penawar di dunia dan akherat. Tidak semua orang berkemampuan / berkeahlian menggunakan pengobatan dengan membaca Alqur'an. Maka syarat untuk menggunakan pengobatan dengan membaca Alqur'an. Maka syarat untuk menggunakannya sebagai obat, harus dengan cara benar dan yakin, diterima dengan penuh, dan beri'tikad baik. Sebagai missal, Surat Al Fatehah sebagai obat, beliau (t.t, h. 288) mengemukakan bahwa tujuh ayat yang diulang-

ulang itu merupakan obat yang sempurna dan bermanfaat, pembuka kelapangan dan kebahagiaan, memelihara kekuatan, menolak keragu-raguan, kesusahan bagi orang-orang yang mengetahui ketentuannya dan memberikan kebenarannya, ketepatan bacaannya, maka arah penyembuhan ia ketahui betapa besar rahasia yang dikandungnya.

Membaca Al-Qur'an sebagai obat kebadanan, karena pergantian suara pada masing-masing huruf, bunyi sengau, dan lain-lain yang semuanya mengandung pengobatan somatic, bahkan mengandung pengobatan dengan metode hipnotis. Untuk ini Hakim Moinuddin Chisti (1980, h. 18) berpendapat bahwa pergantian/ perpindahan suara mempunyai arti penting untuk memelihara kesehatan. Pada semua ketentuan bacaan, seperti bunyi panjang alif, diketahui untuk menggerakkan urat-urat hati dan merangsang perasaan untuk berkonsentrasi, penyerahan diri dan seterusnya. Suara panjang "i" dalam bahasa Inggris telah dibuktikan ahli biologi Barat memperlakukan sekatan bunyi sengau dan mendorong akar pertumbuhan badan dan dapat memberi bekas 1/3 mata atau organ perasaan jelas.

Baca Al-Qur'an dapat mengobati secara kejiwaan, dapat diketahui lewat pemusatan perhatian pembacanya sebagaimana hal ini menjadi teknik hipnotis. Tetapi lebih berdampak positif jika apa yang dibacanya itu dapat dipahami dan dihayati. Dari situlah akan ditemukan konsep terapi Al Qur'an yang akan mengantarkan pada kesembuhan gangguan atau penyakitnya, karena gangguannya akan diselesaikan dengan petunjuk Alqur'an. Terlebih jika dikaji secara mendalam terhadap do'a yang sebaiknya dibaca sebelum membaca Alqur'an,

seperti membaca Basmalah, Ta'awudz, Fatihah, bacaan ketika berwudlu, dan sebagainya, semuanya mengandung psikoterapi. Misalnya membaca basmalah. Jika diperhatikan kandungan psikoterapi, maka akan ditemukan psikoterapi yang sasarannya kepada kebutuhan mental manusia yang pokok yaitu kebutuhan kasih sayang. Dalam membaca Basmalah, seseorang akan merasa bahwa Allah itu Maha Pengasih dan Penyayang. Maka tepatlah kiranya bahwa adanya anjuran membaca basmalah itu tidak hanya berlaku ketika ibadah saja, tetapi pada setiap perbuatan dianjurkan membacanya. Dan setelah usai membaca Alqur'an dianjurkan membaca tasdiq (bacaan " shadaqallahul adhim") sebagai pernyataan kebenaran wahyu yang dibacanya, dengan ucapan " maha benar Allah dengan segala firmanNya". Hal ini sangat mendukung bagi penjagaan stabilitas pribadi setelah membaca Al Qur'an yang hal ini menjadi bekal kejiwaan bagi pekerjaan lain yang akan dikerjakan selanjutnya.

Dengan mempelajari Alqur'an seseorang juga akan mendapatkan tambahan ayng berkaitan dengan peningkatan ilmu dan keimanannya. Firman Allah SWT:

إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ ٱللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ
ءَايَـٰتُهُۥ زَادَتْهُمْ إِيمَـٰنًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Artinya : " Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah mereka yang apabila disebut nama Allah, gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayatNya, bertambahlah iman mereka (karenanya) dan kepada Tuhanlah mereka bertakwakal (QS. Al Anfal: 2)

Jadi dengan membaca Alqur'an dan mendalaminya merupakan aktivitas terpuji bagi penyelesaian masalah kejiwaan. Ia tidak saja sebagai sublimasi yaitu dengan mengalihkan masalahnya dengan kegiatan membaca Al Qur'an tetapi yang lebih penting juga mendapatkan landasan dasar bagi integritas pribadi pembacanya.

4. Terapi Akhlak

Dalam pengertian umum akhlaq merupakan perilaku baik yang harus dikerjakan oleh makhluk, terutama manusia, akhlak ini mencakup hubungan baik dengan Allah, dengan sesama manusia maupun dengan alam sekitarnya. Namun akhlak ini menekankan pada aspek hubungan manusia dengan Allah ( ) dan aspek hubungan manusia dengan manusia ( ). Perwujudan akhlak ini adalah segala perbuatan dan tingkah laku yang mendasarkan pada keridloan Allah SWT.

Mengingat cakupan pengertian akhlak ini luas, penulis mencoba untuk mengetengahkan beberapa bentuk akhlak yang dapat dijadikan sebagai terapi kejiwaan, yaitu sabar, taubat dan qonaah.

Sabar sebagai manifestasi sikap kejiwaan manusia dalam menghadapi masalah yang lebih bersifat preventif kejiwaan.

Taubat merupakan titik tolak pertama seseorang menghadapi gangguan kejiwaan, karena dosa dan kesalahan sikap, perbuatan dan tingkah laku yang dijalankannya selama ini.

Sedangkan qonaah merupakan sikap kejiwaan sebagai bentuk pemeliharaan atau pembinaan iman dan taqwanya

kepada Allah SWT. Untuk lebih jelasnya penulis uraikan sebagai berikut:

a. Sabar

Sabar menjadi terapi kejiwaan, karena dengan sabar diharapkan tidak timbul lagi atau bertambah parah batinnya dengan adanya cobaan itu. Sebab yang diikuti dengan tawakkal (pasrah) kepada-Nya disamping ia melakukan perbuatan positif, maka ia tidak akan patah semangat dalam mencapai tujuan hidup yang dicita-citakan. Bahkan jika ia dihadapkan pada kegagalan itu merupakan cambuk dalam menempuh jalan yang lebih baik demi masa depannya.

Karena demikian besarnya manfaat sabar dalam kehidupan manusia, Ibn Al Qayyim (t.t, h. 257) berpendapat bahwa kebanyakan timbulnya gangguan penyakit badan dan jiwa / rohani, dapat dijaga dengan sabar. Oleh karenanya sabar merupakan daya pemisah yang besar, obat penolak yang agung dan tidak ada obat didalamnya kecuali kebesaran Allah dengan orang yang sabar.

b. Taubat

Taubat menjadi terapi keagamaan, berdasar atas asumsi bahwa gangguan atau penyakit jiwa seseorang itu banyak disebabkan oleh dosa-dosa yang pernah dilakukan oleh pasien. Maka untuk menyembuhkan pasien mental adalah menghapus dosa yaitu dengan bertaubat.

Menurut Afif Abdullah Fattah Athabarah (1984,

h. 23) bahwa taubat itu mencakup 3 syarat, yaitu meninggalkan perbuatan dosa, menyesali perbuatan dan bertekad untuk tidak akan melakukannya kembali.

Menurutnya bahwa penyesalan mempunyai pengaruh besar dalam merubah sikap seseorang dari keadaan jelek menjadi baik, karena bagi pelakunya nampak akan bahaya dosa disamping siksaan yang akan diterimanya.

Taubat sebagai penyembuhan kejiwaan, beliau (1984, h. 29-30) mensitir pendapat Musthafa Fahmi, bahwa taubat itu merupakan proses kejiwaan yang banyak manfaatnya dan membantu si pembuat dosa untuk membangun dirinya kembali. Adapun manfaat-manfaatnya sebagai berikut:

a. Memberi harapan baru bagi jiwa yang telah mengalami kehancuran akibat perbuatan dosa untuk dapat dibersihkan kembali. Harapan ini membuat jiwanya tenang dan memandang kehidupan dengan penuh gairah baru.
b. Dengan bertaubat seseorang lebih percaya diri. Dimana kepercayaan ini merupakan modal utama bagi pembentukan kepribadian yang lebih baik.
c. Taubat membuat si pelaku dosa berjiwa stabil, dengan menghadapi hidup secara realistik. Sikap realistik ini membuat orang siap menghadapi tantangan dan kenyataan apapun, baik menyangkut dirinya, pekerjaannya, lingkungannya, dan lain-lain.
d. Taubat membebaskan seseorang dari tekanan perasaan berdosa dan rasa takut.

Pasien mental akan merasa bahwa dosa-dosa yang ditakuti akan dirasakannya sedikit demi sedikit hilang lantaran ia yakin bahwa taubatnya itu diterima oleh Allah swt. Dalam bertaubat seseorang melakukan istighfar (minta ampun) atas dosa-dosa yang pernah dilakukannya dan berdo'a untuk dapat memenuhi hajat hidupnya agar lebih abik.

c. Qana'ah.

Qana'ah artinya suka menerima apa yang diterima kepadanya (Louis Ma'luf, 1986, h. 657).

Qana'ah dimaksudkan sebagai sikap menerima sesuatu yang diberikan Allah dengan setulus hati, tanpa merasa iri atau dengki terhadap nikmat yang diberikan Allah kepada orang lain, serta memanfaatkannya menurut kebutuhannya tanpa berlebih-lebihan.

Qana'ah ini tidak saja berhubungan dengan nikmat lahiriyah saja, tetapi nikmat-nikmat batiniah.

Qana'ah sebagai terapi kejiwaan adalah berkenaan dengan keinginan manusia untuk memenuhi setiap kebutuhan hidupnya. Maka dengan sikap ini diharapkan seseorang merasa tenang dan bahagia terhadap pemberian Tuhan berapapun kecilnya atau kurangnya nikmat yang diterimanya. Meskipun ia selalu ingin mendapatkan nikmat yang lebih dari cukup, tetapi qanaah berprinsip menerima apa yang sudah ada untuk disyukuri dan digunakannya dengan baik. Sedangkan rizqi yang belum tentu ada padanya, untuk senantiasa ditingkatkan upaya memperolehnya.

BAB VI
PENGARUH TERAPI KEAGAMAAN TERHADAP PENDERITA JIWA (SEBUAH CONTOH KASUS)

Sebagaimana telah disinggung pada bab-bab sebelumnya bahwa secara teoritis dogmatik terapi keagamaan bukan hanya untuk penderita Neurosis, tetapi juga berpengaruh pasa Psikosis. Maka untuk membuktikan seberapa besar pengaruhnya sebagai kebenaran empirik, perlu ditampilkan pengalaman ahli dalam memanfaatkan dan mempraktekkannya.

A. Contoh-contoh Kasus Neurosis

Di sini akan diuraikan jenis-jenis gangguan jiwa yang dapat diobati dengan terapi Islam, melipti: Psichastenia, Neurastenia, Histeri, Phobi dan psikosomatis.

a. Psychastenia

Aulia (1980, h. 30-35) menerangkan pengalamannya menghadapi pasien psychastenia, sebagai berikut:

Pasien umur 50 tahun, dan menjadi tanggungannya. Ekonominya lebih dari cukup, karena besar gajinya dari perusahaan dimana ia bekerja. Keluhannya : ia sering merasa sakit kepala, ketakutan, jantung berdebar-debar, ketekunan berkurang, tidur terganggu dan selalu merasa letih.

Penyelidikan dilakukan, ternyata deritanya itu

bermula setelah ia mendengar berita perusahaannya akan mengurangi jumlah pegawainya secara besar-besaran. Hal ini membawa kepanikan dan kekhawatiran jangan-jangan ia dipecat yang selanjutnya bagaimana nasib keluarganya nanti. Karena pasien ini beragama Islam, maka diterangkan kepadanya bahwa ketakutan yang berlebih-lebihan mengenai ancaman pemecatan itu disebabkan oleh pikiran salah dan rezeki itu ditentukan oleh Tuhan. Kemudian ia diingatkan dengan Surat Hud ayat 6:

۞ وَمَا مِن دَآبَّةٍ فِى ٱلْأَرْضِ إِلَّا عَلَى ٱللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا ۚ كُلٌّ فِى كِتَٰبٍ مُّبِينٍ

Artinya : "dan tidak ada satu binatang pun melata di bumi melainkan Allah-lah yang memberi rizkinya, dan Dia mengetahui tempat berdiam binatang itu dan tempat penyimpanannya. Semua tertulis dalam Kitab yang nyata (Lauh Mahfudh).

Disamping dipanjatkan do'a semoga Allah menyembuhkan deritanya. Ternyata tidak lebih dari satu minggu, ia tenang dan sehat.

b. Neurastenia

A. Malik Fajar dan Abdul Ghafir (1980, h. 148-149) dalam bukunya "Kuliah Agama Islam di Perguruan Tinggi" menerangkan terapi agama terhadap penderita Neurastenia sbagai berikut:

Seorang mahasiswi berumur 25 tahun. Keluhannya sesak nafas (asamatis) yang dirasakan sudah 5 tahun. Ia berobat kepada dokter internis, tetapi belum

juga sembuh. Kemudian penyelidikan dilakukan, ia menceritakan bahwa sudah beberapa tahun ia pernah digoda oleh pemuda sampai melakukan perbuatan yang dilarang oleh agama dan terkutuk. Sejak itu ia merasa gelisah, susah dan ketakutan. Takut di dunianya, dimana ia akan mendapat malu besar kalau hal itu diketahui oleh calon suaminya nanti, sehingga ia tidak mengetahui jalan untuk melepaskan rasa takutnya. Pengobatan dilakukan dengan diberi penerangan bahwa jika seseorang berbuat dosa lalu insaf, menyesal lalu tidak melakukannya kembali adalah merupakan perbuatan baik dan mendapat hidayah Allah yang Maha Pengampun dan Penyayang. Selanjutnya ditegaskan kepadanya dengan mengerjakan shalat, yang didalamnya penuh dengan bacaan permohonan ampun, seperti: rabbighfirli.... Wa'fu anni. Maka dalam tempo 6 bulan ia sudah mengerjakan shalat dan alhamdulillah ia sehat, segar dan lulus sebagai sarjana.

c. Histeri

Penulis pada tahun 1985 mempunyai seorang teman mahasiswa yang bernama J. selama beberapa hari ia mengeluh lelah, pusing dan selanjutnya, bahkan selama dua hari berturut-turut ia kejang sekujur tubuhya setelah diselidiki penulis temukan bahwa ia tidak puas dengan dengan penilaian Nilai pengabdiannya. Ia merasa yakin bahwa pengabdiannya minimal mendapatkan nilai Baik, tetapi dia mendapatkan nilai Cukup. Sejak itu ia merasa resah, gelisah yang ditekan dan rasa kebenciannya terhadap penilai. Akhirnya ia sebentar-sebentar kejang seluruh tubuhya, sehingga membuat panik teman-teman sekostnya dan keluarganya. Pengobatan, penulis sampaikan bahwa deritanya itu akan sembuh kalau ia mengobati dirinya sendiri dengan berusaha menenangkan

jiwanya dari masalah yang dihadapinya. Selanjutnya dijelaskan kepadanya bahwa penyakitnya itu bisa hilang jika ia percaya kepada Tuhan dan Taqdirnya, kemudian ia diingatkan bahwa bagaimanapun penilai adalah manusia yang tidak lepas dari kekuarangan. Selanjutnya disampaikan bahwa Tuhan mentaqdirkan dengan nilai cukup seperti itu mesti ada hikmah yang terkandung didalamnya. Demikian juga ia dianjurkan untuk banyak berdo'a kepadaNya dan penuh optimistisme serta sabar. Dengan cara tersebut secara berangsur-angsur reda dan sembuh/

d. Phobi

Pada tahun 1984, penulis pernah mempunyai adik tingkat bernama Y yang masih yang masih duduk di semester 1. Gejalannya berhari-hari ia nampak selalu bertingkah laku aneh-aneh. Jika diam, ia seakan tidak mempunyai teman, karena jika ditegur teman sekamarnya saja seakan-akan ia tidak mendengar. Sedangkan kalau ia sendirian di kamar, ia berda'wah sendiri dengan nada emosi, direkamnya sendiri, bernyanyi-nyanyi aneh-aneh yang tidak mengenal waktu, sampai membuat tetangga tidak bisa tidur. Penyelidikan dilakukan bahwa ternyata ia sudah beberapa kali tampil berda'wah di kampung halamannya. Pada suatu saat menyinggung masalah politik sehingga ia dipanggil pihak berwajib untuk di introgasi. Walaupun ia dibebaskan dari hukuman, namun ia selalu dihinggapi oleh perasaan antara ingin berbuat berani dalam berda'wah dan takut jika dicekal oleh pihak berwajib lagi. Penyembuhannya, penulis ajak diskusi mengenai pemahaman terhadap Surat Al-Nahl ayat 125 s.d 128 ditambah beberapa ayat lain sebagai pendukungnya. Setelah diskusi ia menyimpulkan sendiri

ia merasa dan sadar bahwa ia salah atau tidak tepat dalam berda'wah selama ini.

Sejak itu perilakunya yang aneh-aneh itu mulai berkurang, kemudian setiap hari selama seminggu) penulis menengoknya di kamarnya, bahwa ia tidak lagi murung dan mulai dapat di ajak bicara dengan teman sekamarnya. Akhirnya satu minggu kemudian ia betul-betul sembuh dan tidak lagi dihinggapi rasa takut.

e. Psikosomatis

Aulia (!980, h. 41-46) menceritakan pengalamannya dalam menyembuhkan pasien psikosomatik, sebagai berikut:

Seorang wanita berumur 40 tahun keturunan tionghoa. Keluhannya setiap hari dalam seminggu ia diserang sakit dibagian atas perutnya. Setelah di lakukan pemeriksaan medis, maka ditemukan gejalanya yaitu ada gumpalan penyakit batu di kandungan empeduanya kira-kira sebesar ibu jari kaki. Dokter menasehatkan agar ia menyetujui untuk dilakukan pembedahan. Tetapi pasien menolak. Setelah diselidiki ternyata pasien mempunyai gangguan kejiwaan karena suaminya terlibat dalam perkara hukum yang akan di penjara.

Penyembuhannya, pasien di tunjukkan bukti-bukti adanya Tuhan, sifat-sifat dan kekuasaanNya. Maka dinasehatkan agar ia minta tolong kepada Tuhan, disamping ia harus berusaha mencari advokat untuk membela suaminya dari tuntutan hukum.
Karena ia tidak di operasi, maka hanya diberi obat agar penyakitnya tidak nyeri. Setelah diberi obat, ia pamit.

Dokter menasehatkan kepadanya setiap minggu berikutnya berobat dua kali. Pada minggu berikutnya ia menceritakan bahwa ia merasa hanya sekali dalam seminggu itu, dan sesudah itu penyakitya hilang sama sekali tanpa operasi.

Dari uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa gangguan jiwa (neurosis) dapat diobati dengan terapi Islam. Tetapi terapi keagamaan disini diperlakukan sebagai psikoterapi, yang pemecahannya diambilkan dari ajaran Islam. Hal ini nampak pada kasus-kasus diatas, adalah diobati dengan tehnik mauidhah (nasehat), tabyin (menerangkan) dan sejenisnya. Teknik demikian dapat berpengaruh karena penderita neurosis hanyalah lemah dari fungsi-fungsi akalnya, dan belum sampai fatal fungsi-fungsi psikologinya sebagaimana psikosis.

2. ***Contoh Kasus Psikosis***

Terhadap jenis penyakit jiwa ini, terapi Islam tidak hanya berdiri sebagaimana psikoterapi, tetapi lebih jauh dari itu. Hal ini disebabkan bahwa untuk penyembuhan psikosis diperlukan upaya-upaya interdisipliner, yaitu disamping sebagai psikoterapi , namun juga melalui pendekatan sebagaimana terapi-terapi yang ditempuh Rumah Sakit Jiwa dalam menangani pasien jenis psikosis ini. Sekali lagi bahwa terapi Islam untuk psikosis ini sebagai psikoterapi akan sangat berpengaruh yaitu setelah dilakukan terapi-terapi lain dilaksanakan. Tetapi jika diberlakukan sebagai terapi multidimensional , maka terapi Islam dapat berdiri sendiri. Hal ini terbukti dengan praktek-praktek pengobatan yang dilakukan di pondok Innabah Suryalaya. Contoh kasus dipondok ini tidak lagi bersifat kasual perorangan tetapi menyeluruh untuk jenis-

jenis penyakit jiwa mampu disembuhkan di pondok tersebut.

Untuk mengangkat kasus-kasus psikotik, disini diambil intisari dari laporan Budi Munawar Rahman dan Asep Usman Ismail dalam Jurnal Ulumul Qur'an Edisi 8 (1991, h. 100-105) sebagai berikut:

Menurut Dr. Emo Kastaman, MP yang telah melakuakn penelitian metode Inabah mengatakan bahwa semua penderita yang dikirim ke Inabah adalah penderita penyakit jiwa yang berat, 90 % penderita itu pernah dirawat dirumah sakit ketergantungan obat atau rumah sakit jiwa atau paling tidak dibawah pengobatan psikiater. Dengan demikian mereka pernah mendapatkan pengobatan medis, seperti: alectric shock, anti thistamin, dan sebagainya, bahkan ada yang sudah mendapatkan terapi dukun.

Adapun lama penyembuhan di Inabah ini adalah tergantung pada berat ringannya penyakit jiwa yag mereka derita. Jika sakit jiwanya terlalu berat sehingga tubuhnya tidak mendukung untuk melakukan kurikulm Inabah, dibutuhkan waktu 12 bulan. Jika penyakit jiwanya itu terlalu berat tetapi kondisi badannya mampu menjalankan kurikulum Inabah, dibutuhkan waktu 6 sampai 12 bulan. Jika sakit jiwanya berat dan kondisi fisiknya mampu melakukan kurikulum Inabah, dibutuhkan waktu 6 bulan. Dan jika sakit jiwanya itu ringan atau masih tergolong neurosis, maka dibutuhkan waktu 40 hari, untuk kembali kepada keadaan normal dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan keluarga dan masyarakatnya.

Pengobatan atau terapi keagamaan yang dilakukan oleh Pondok Pesantren Suryalaya adalah sebagaimana program Rehabilitasi di Rumah-Rumah Sakit Jiwa, yang diberi nama Pondok Inabah. Di pondok Inabah pasien mental dibina, dididik dan disembuhkan, dengan kurikulum atau syllabus yang harus dilakukan oleh para Inabah. Adapun sillabusnya sebagai berikut:

Jam 02.00 pagi bangun tidur terus mandi taubat, sembahyang sunnah syukr al-wudlu 2 rakaat, tahiyat masjid 2 rakaat, shalat taubat 2 rakaat, shalat tahajud 12 rakaat, shalat tasbih 4 rakaat, dan shalat witir 11 rakaat, yang kemudian dilanjutkan dengan dzikir jahr dan dzikir khafi sebanyak-banyaknya sampai menjelang subuh. Ketika hampir subuh, shalat sunnah 2 rakaat, shalat sunnah Lidaf'il Bala' 2 rakaat, dan akhirnya shalat subuh.

Jam 06.00 shalat sunnah isyraq 2 rakaat, shalat isti'adah 2 rakaat, dan shalat isticharah 2 rakaat.

Jam 09.00 shalat Dhuha 8 rakaat, shalat Dhuhur 4 rakaat, dan setelah itu bersama-sama shalat ba'da dhuhur 2 rakaat.

Jam 15.00 semua inabah melaksanakan shalat Ashar 4 rakaat, yang dilanjutkan dengan dzikir Jahr 165 kali.

Jam 18.00 shalat sunnah qabliyah Maghrib 2 rakaat, shalat Maghrib 3 rakaat, dan dilanjutkan dengan dzikir Jahr 165 kali. Sesudah itu shalat sunnah ba'da Maghrib 2 rakaat, shalat sunnah Awwabin 6 rakaat, shalat taubat 2 rakaat, shalat sunnah Birr al-walidain 2 rakaat, shalat sunnah Lihifzil iman 2 rakaat, shalat sunnah Lisyukr al-nikmah 2 rakaat, shalat sunah qabl al-Isya' 2 rakaat, shalat

Isya' 4 rakaat, dan shalat ba'da Isya' 2 rakaat dilanjutkan dengan dzikir Jahr 165 kali.

Jam 21.30 shalat sunnah syukr al- wudlu 2 rakaat, shalat sunah mutlak 4 rakaat, shalat istiharah 2 rakaat, shalat hajat 2 rakaat dan kemudian tidur mereka membaca Ya lathif sampai jatuh tertidur.

Jadi terapi keagamaan yang dilakukan pondok Surlayala ini adalah sepenuhnya menggunakan terapi ibadah, yaitu mandi taubat, shalat dan dzikir. Seorang inabah (pasien) disini dikondisikan sedemikian rupa sehingga tidak ada waktu lain untuk mengingat sesuatu kecuali nama Tuhan. Baik berupa dzikir jahr maupun dzikir Khafi, sehingga mereka mendapatkan insigh yang dapat menyembuhkan penyakit jiwanya dan timbulnya cara hidup. Insigh ini adalah perasaan kehadiran Tuhan dalam dirinya. Inilah satu-satunya metode inabah yang begitu efektif dan mampu menyembuhkan 91,1% dari mereka yang dirawat (lihat tabel).

Tabel
JUMLAH PENDERITA YANG DIRAWAT
DI 10 INABAH
DARI TAHUN 1981-1989

No	L/P	Sejak tahun	Jumlah dirawat	masih dirawat	sudah keluar		
					sembuh	Belum sembuh	Wafat
1	L	1981	1.496	46	1.405	46	2
2	P	1981	560	19	528	22	1
3	L	1981	524	4	503	21	-
4	L	1983	408	18	367	19	2
5	P	1983	189	8	178	8	-
6	L	1985	944	23	912	9	1
7	L	1985	689	40	617	32	-
8	L	1985	789	32	688	29	1
9	P	1986	199	9	189	1	-
10	P	1986	67	12	55	-	-
Jumlah			5.825	211	5.442	187	7
Rasio(%)			100 %	3,62	93,42	3,21	0,12

Keterangan:
Penderita yang dirawat di 10 Inabah dalam tahun 1981- 1989 ada 5. 825 orang. Diantaranya 212 orang (3,6 %) masih dirawat. Dari yang sudah keluar berjulah 5. 426 orang, dinyatakan sembuh (93,4%) . 167 orang dinyarakan belum sembuh (3,2%) dan 7 orang meninggal dunia (0,1%).

BAB VII
PENUTUP

A. Simpulan

Dari semua uraian pada bab-bab sebelumnya, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut:

1. Setiap manuisa ingin memenuhi segala kebutuhannya, baik kebutuhan lahiriyah maupun kebutuhan batiniyah. Tetapi untuk pemenuhan tersebut, manusia sering kali dihadapkan pada berbagai gejolak dan rintangan. Agar manusia merasakan kebahagiaan diperlukan mental yang sehat.
2. Kesehatan mental dapat dicapai, apabila seseorang mempunyai sikap, tingkah laku dan perbuatan yang kondusif, baik dengan dirinya sendiri, masyarakat maupun lingkungan dimanapun ia hidup.
3. Agar dapat ,menyentuh aspek hakiki dari kepribadian manusia, maka kesehatan mental itu selayaknya berorientasi pada nilai-nilai keagamaan. Kesehatan mental yang berorientasi pada wawasan nilai-nilai Islam itulah yang dimaksud kesehatan mental Islami.
4. Kesehatan mental Islami merupakan suatu kajian teoritis dan praktis mengenai upaya bagi terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya yang berlandaskan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT serta bertujuan untuk mencapai manusia bermakna dan bahagian di dunia dan di akherat.
5. Kesehatan mental Islami mempunyai landasan filosofis yaitu konsep dasar (fitrah) manusia. Prinsip dasar yang

dipakai bahwa manusia pada dasarnya baik jika terjadi penyimpangan boleh jadi disebabkan oleh faktor-faktor kejiwaan.

6. Kesehatan mental Islami mempunyai metode dan teknik perawatan tersendiri, tidak hanya memakai psikoterapi, tetapi juga memakai pendekatan lain, seperti: dzikir, shalat dan lain-lain.
7. Untuk mencapai mental sehat yang sesuai konsep kesehatan mental Islami, seseorang perlu memahami mengamalkan dan menghayati ajaran-ajaran Islam.
8. Apabila seseorang terkena gangguan jiwa, untuk penyembuhannya dicari dari ajaran Islam. Jika gangguannya disebabkan dari perbuatan dosa maka taubat adalah obatnya. Tetapi jika yang diderita psikosis, penyembuhannya memerlukan wktu banyak bagi pasien untuk taubat, zikir dan shalat sebagai mana dipraktekkan di Suryalaya.

B. Saran-saran

Untuk mencapai langkah optimal dalam upaya penanganan masalah kejiwaan dan penyembuhannya penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Para dokter / psikiater / psikoterpis atau terapis lain dalam praktek penyembuhan pasien mental hendaknya memanfaatkan ajaran-ajaran agama pasien.
2. Di setiap rumah sakit terutama rumah sakit jiwa perlu diadakan fasilitas yang menunjang bagi terapi keagamaan.
3. Perlu adanya bagian khusus yang menangani dan bertanggungjawab atas kehidupan keagamaan di rumah sakit, terutama perilaku keagamaan bagi pasien.

4. Perlunya penghayatan dan pengamalan agama bagi setiap komponen rumah sakit, yang diharapkan sangat berpengaruh bagi kesembuhan pasien mental.

C. Kata Penutup

Dengan mengucapkan alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayahnya sehingga tulisan ini dapat terselesaikan dengan baik.

Akhirya penulis berdoa semoga memberi manfaat bagi kita bersama, Amin.

unwahas
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
kampus ASWAJA
Kampus Merdeka
INDONESIA JAYA
Sivitas Akademika
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
Mengucapkan
Selamat & Sukses
atas dilantiknya
Prof. Dr. H. Mudzakkir Ali, M.A.
Rektor Universitas Wahid Hasyim
Periode 2021 - 2025
@unwahasaja
UNWAHAS TV
unwahas.ac.id

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Al Qur'an dan Al Hadits

Abdul Azis El Qussy , 1974, *Pokok Kesehatan Jiwa / Mental* (pent. Zakiah Daradjat), Bulan Bintang, Jakarta.

....., 1976, *Ilmu Jiwa, Prinsip-Prinsip dan Implementasinya Dalam Pendidikan* (pent. Zakiah Daradjat), Bulan Bintang, Jakarta.

Aulia, 1960, *Agama dan Kesehatan Badan/Jiwa*, Bulan Bintang, Jakarta.

A . Faruq Nasution, 1976, *Thibburruhany / Faith-healing*, Ulum Al-Din, Jakarta.

Ahmad D. Marimba, 1981, *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*, Al-Ma'arif, Bandung.

Al-Ghazali, t.t, *Ihya' Ulum Al-Din, Juz III*, Sulaiman Mara'ii, Singapura

Al-Syarqawi, 1976, *Nahw Ilm Nafs Islami*, Al Haiah al-Miriyah, Iskandaria.

Al-Qasim, t.t., *Tafsir Al Qasimi Jus X*, Dar Ihya' alkutub al Arabia, Beirut.

A . Malik Fajar dan Ghafir, *Kuliah Agama Islam di Perguruan Tinggi*, Al-Ihlas, Surabaya.

Andrew Naher, 1980, *The Psychology of Trancendence*, Prentice Hall Inc, Jersey.

Afif Abdullah Fattah At Thabarah, 1984. *Dosa dalam Pandangan Islam*, Risalah, Bandung.

Anna Alisjahbana dkk, 1980, *Menuju Kesejahteraan Jiwa*, Gramedia, Jakarta.

Burhanudin Salam, 1986, *Filsafat Manusia (Antropologi Manusia)*, Bina Aksara, Jakarta.

Basuki Hidayat, 1976, *Peranan dan Efek Terapi Kerja Pada Penderita Sakit Jiwa Yang membutuhkan Pengobatan Lama di RSJ*, Majalah Kesehatan Jiwa No. IV.

Carl R. Rogers, 1942, *Counseling And Psychotherapy, Newer Concepts in Practice*, Hounghton Mifflin Company, Cambridge.

Depag RI, 1984, *Rukun Iman*, Makalah Seminar Pendidikan Islam, IAIN Sunan Kali Jaga Yogyakarta.

Direktorat Kesehatan Jiwa, t.t, *Pedoman Rehabilitasi Pasien Mental di Rumah Sakit Jiwa*.

Endang Saifudin Anshari, 1979, *Ilmu, Filsafat dan Agama*. Bina Ilmu, Surabaya.

Harun Nasution, 1986, *Teologi Islam, Aliran-Aliran, Sejarah Analisa Perbandingan*, UI Pres, Jakarta.

....., 1978, *Filsafat dan Mistisisme Dalam Islam*. Bulan Bintang, Jakarta.

Hakim Moinuddin Chishti, 1980, *Application of Tebb-I Nabi To Modern Medical Practice*, Volum 11 Journal of IMA, Amerika.

Hasan Langgulung, 1986, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Pustaka Al Husna, Jakarta.

Ibn Al-Qayyim, t.t., Al Tibb Al-Nabawy, Dar al-fikr, Beirut.

Ismed Yusup, 1983, Peranan Islam Dalam Psikoterapi, Makalah Seminar.

James D. Page, 1978, *Abnormal Psychology*, Mc Graw-Hill Publising Company Ltd, New Delhi.

Jurnal Ulumul Qur'an, 1991, Edisi 8.

J. Milton Cowan (Editor), 1971, *A. Dictionary Of Modern Written Arabic*, George Allen And Luwin Ltd. London.

Kartini Kartono dan Jeny Andari, 1988, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Mandar Maju, Bandung.

Kuntowijoyo, 1991, *Paradigma Islam, Interpretasi Untuk Aksi*, Alumni, Bandung.

L B Brawn, 1973, *Psychology and Religion*, First Publising Penguin Education, Australia.

Lois Kattsoff, 1989, *Pengantar Filsafat* (Alih Bahasa Soejono Soemargono), Tata wacana, Yogyakarta.

Mustafa Fahmi, 1977, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, sekolah dan Masyarakat* (pent. Zakiah Daradjat), Bulan Bintang, Jakarta.

M. Ustman Najati, 1985, *Al Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Pustaka Bandung.

Malik B. Badri, 1981, *Psikolog Islam di Lubang Buaya* (Pent. Endi H. Mahyudin),, Up Karyono, Yogyakarta.

Muhammad Mahmud, 194, *Ilm al- Nafs al-Ma'asir fi dzau' al- Islam*, dar Al-syuruq), Jidah.

Muhammad 'Imad al-Din Ismail, 1959, *Al-syakhsiyah wa al-Ilaj al-nafsi*, Maktabah al-Nahdhah al-Misriyah, Mesir.

Mustafa Muahmmad Immarah, 1371 H, *Jawahir Al-Bukhari wa Syarh al-Qasthalany*, Istiqamah, Mesir.

M. Sastrapratedja (Editor), 1983, *Manusia Multi Dimensional*, Gramedia, Jakarta.

M. Noor Syam, 1986, *Filsafat Pendidikan dan Dasar Filsafat Pendidikan Pancasila*, Usaha Nasional, Surabaya

Noeng Muhadjir, 1989 a, *Metrodologi Penelitian Kualitatif*, Rake Sarasin, Yogyakarta.

....., 1991, *Majalah Sabran*, Yogyakarta.

....., 1989 b, *Peranan Learning Society Dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja*, Makalah Seminar di IIWS Semarang.

Robert H. Thouless, 1971, *An Introduction to The Psychologi f Religion*, Cambridge University Press, London.

Robert W White, 1964, *The Abnormal Personality*, The Ronald Press Company, New York.

Tohari Musnamar , 1990, *Strategi Mendidik dan Memacu Belajar Anak melalui Panca Pusat Pendidikan*, Makalah Seminar.

Winarno dan Thomas, 1980, *Perkembangan Pribadi dan Kesehatan Mental*, Jenmars, Bandung.

W.A. Gerungan, 1977, *Psikologi Sosial*, Eresco, Bandung.

Walter Houston Clark, tt: *The Psychology of Religion an Introduction to Religion Experience and Behavior*, The Macmilan Company.

William R Parke and Elaine St Johns, 1974, *Prayer Can Change Your Life, Experiments and Techniques in Prayer Therapy*, Prentince Hall Inc, New Jersey.

Yahya Jaya, 1989, *Peranan Taubat dan Maaf Dalam*

Kesehatan Mental, Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, Jakarta.

Zakiah Daradjat, 1982, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, Haji Masagung, Jakarta.

....., 1983, *Islam dan Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta.

....., 1974, *Pembinaan Jiwa/Mental*, Bulan Bintang, Jakarta.

....., 1984, *Kesehatan Mental*, Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran, Pidato Pengukuhan Guru Besar Tetap di IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

....., 1980, *Kebahagiaan*, Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, Jakarta.

....., 1990, *Do'a Menunjang Semangat Hidup* Yayasan Pendidikan Ruhama, Jakarta.

....., 1976, *Perawatan Jiwa Untuk Anak-Anak*, Bulan Bintang, Jakarta.

Zeyd Ahmad Ali, 1981, *Natural Therappeutics Of Medicine in Islam*, Volume 13 Journal of IMA, Amerika.

.....000.....

unwahas
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
Intelektual yang Berkarakter
KAMPUS
ASWAJA
REKTOR
Prof. Dr. H. Mahmutarom, HR.,SH.,MH.
WR I
Dr. H. Mudzakkir Ali, MA.
WR II
Drs. H. M. Zain Yusuf, MM.
WR III
Dr. H. Andi Purwono, S.IP.,M.Si.
CIVITAS AKADEMIKA UNIVERSITAS WAHID HASYIM
MENGUCAPKAN
SELAMAT
HARI SANTRI
Bersama Santri, Damailah Negeri
Bersama Santri Damailah Negeri
www.unwahas.ac.id
unwahas_aja
HARI SANTRI NASIONAL
22 OKTOBER

unwahas

UNIVERSITAS WAHID HASYIM

SEMARANG – INDONESIA

www.unwahas.ac.id

UNIVERSITAS WAHID HASYIM
SEMARANG